les 3 vallées

mon SKIBOOK

MODE D'EMPLOI
DU PLUS GRAND ET DU PLUS BEAU DOMAINE SKIABLE DU MONDE

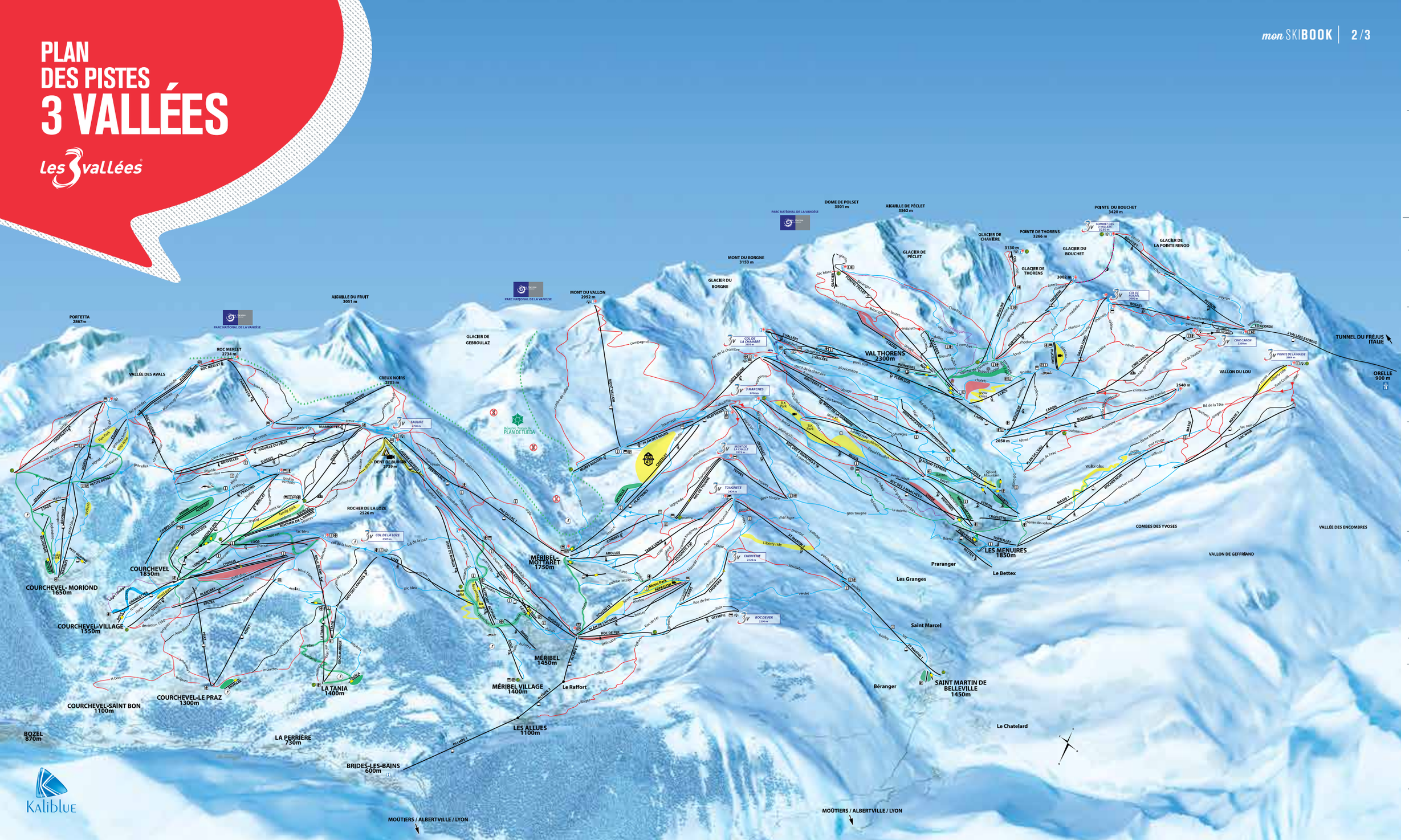
par ***Eveline MATHELET***

- CONSEILS ET ASTUCES TRÈS PRATIQUES
- STATIONS & SECTEURS DE SKI
- ITINÉRAIRES À PARTIR DE VOTRE STATION
- BALADES COUP DE CŒUR
- VERY BONS PLANS

WWW.LES3VALLEES.COM

PLAN DES PISTES 3 VALLÉES

les 3 vallées



Kaliblue

mon SKIBOOK

MODE D'EMPLOI DU PLUS GRAND ET DU PLUS BEAU DOMAINE SKIABLE DU MONDE

par ***Eveline MATHELET***

“ Dans ce guide, j'ai rassemblé **souvenirs et suggestions** pour partager avec vous une de mes passions : skier sur les 3 Vallées.

L'idée maîtresse : comment se faire le plus plaisir possible **sans être un skieur hors pair ou un pro de la glisse ?**

Nous parlerons des **pistes les plus cools,** du rapport émerveillement/effort, de **skier tranquille,** de s'arrêter boire un thé, **d'amuser les enfants ou de contempler la montagne.**

Nous parlerons de comment se délecter en utilisant au mieux les remontées, les pistes, les horaires, les saisons, à quelle heure boire un petit café bien chaud et comment rentrer à la station par le chemin le plus chouette ou le plus ludique. Ici, point de performance et aucune compétition, sinon celle des fous rires, des beaux paysages et des bons moments.

Suivez-moi et plongeons ensemble dans les milles et unes possibilités sur les 3 Vallées.

Je vous promets que vous allez vous régaler. ”

Eveline Mathelet

SOMMAIRE

AVANT DE PARTIR 06 à 21

- À lire avant de lire le reste P. 06
- Petits conseils entre amis P. 10
- Faisons les présentations P. 18

LES « SECTEURS DE SKI » 22 à 55

COURCHEVEL

- SECTEUR COURCHEVEL 1650, DIT MORIOND P. 27
- SECTEUR SAULIRE P. 28
- SECTEUR CREUX/CHANROSSA/MARMOTTES P. 29
- SECTEUR LOZE/CROISETTE/PLANTREY P. 30
- SECTEUR 1550/LE PRAZ/ST BON P. 31
- SECTEUR LA TANIA P. 32
- SECTEUR ALTIPORT/PRALONG/BELLECOTE P. 33

MÉRIBEL

- SECTEUR ALTIPORT/MÉRIBEL VILLAGE P. 37
- SECTEUR BURGIN/SAULIRE P. 37
- SECTEUR OLYMPIC ROC DE FER/RAFFORT P. 38
- SECTEUR TOUGNÈTE/ROC DE TOUGNE/Plattières P. 39
- SECTEUR MONT VALLON/COTE BRUNE P. 40

LES MENUIRES

- SECTEUR LA MASSE P. 45
- SECTEUR MONT DE LA CHAMBRE P. 46
- SECTEUR TOUGNÈTE/ROC TROIS MARCHES P. 47
- SECTEUR St MARTIN DE BELLEVILLE P. 48

VAL THORENS

- SECTEUR ORELLE P. 53
- SECTEUR CHAVIERE P. 53
- SECTEUR CIME CARON P. 54
- SECTEUR MOUTIERE BOISMINT P. 54
- SECTEUR PECLET P. 55

Conception/rédaction :
Eveline Mathelet
eveline.mathelet@yukti.fr

Photos :
D. ANDRE, J. CLATOT, J.Schneider, Gouedard, Royer, OT Val Thorens/M. Berenguer, Arnal, Fotolia, Shutterstock, X-droits réservés

Réalisation /mise en page :
©Kudeta

Impression :
Imprimerie des Deux-Ponts

Document non contactuel.

ITINÉRAIRES & CIRCUITS 58 à 21

DEPUIS MÉRIBEL

- LE GÉNIE DES ALPAGES : BALADE SUR ST MARTIN DE BELLEVILLE P. 60
- LA MASSE ENCHANTÉE P. 62
- BLANCHE NEIGE ET LES SEPT PISTES DE LA FORÊT - COURCHEVEL LA TANIA P. 63
- AU BOUT DU BOUT : WILD WILD EAST P. 64
- COURCHEVEL, SKIE AVEC LES STARS P. 65
- BALADE ROOTS EN MAURIENNE P. 66
- BRISONS LA GLACE À VAL THORENS P. 67
- LÀ-HAUT SUR LA MONTAGNE… INTO THE WILD P. 69

DEPUIS COURCHEVEL

- VILLAGE PEOPLE - VILLAGES ET HAMEAUX P. 70
- SOUS LE SOLEIL - DE BURGIN - EXACTEMENT P. 71
- VIRÉE MATINALE, SKI OPTIMAL P. 72
- VAL THORENS EXPRESS P. 73
- BELLE BALADE DANS LES BELLEVILLE P. 74

ET AUSSI… au fil du guide

- CONTRE MAUVAIS TEMPS, BON CŒUR P. 56
- SKI DE PRINTEMPS P. 56
- 10 POINTS DE VUE EXTRAORDINAIRES P. 57
- PISTES Z'OUBLIEES MAIS RETROUVÉES P. 75
- TÉLÉSKI, MON AMOUR P. 75
- SPÉCIAL SNOWPARKS ET AUTRES BILLEVESÉES P. 78
- CARTE REMONTÉES MÉCANIQUES & DURÉE P. 76

mon SKIBOOK **MODE D'EMPLOI**
DU PLUS GRAND ET DU PLUS BEAU DOMAINE SKIABLE DU MONDE

AVANT DE PARTIR

À lire avant de lire le reste

BONJOUR À VOUS...

Vous avez entre les mains un guide pratique pour mieux profiter de votre séjour dans les 3 Vallées. Pour pouvoir goûter chaque moment de vos vacances à la neige…

Dans ce guide j'ai rassemblé souvenirs et suggestions pour partager avec vous une de mes passions : skier sur les 3 Vallées.
Le pitch, ou l'idée centrale de ce petit opuscule : **comment skier, en se faisant le plus plaisir possible sans être un skieur hors pair ou un pro de la glisse ? Précisons donc bien tout de suite : ce guide est dédié aux skieurs moyens, pépères et tranquilles.** Jean Claude Killy, sort de ce corps ! C'est un ouvrage pour le ski en famille, pour ceux qui font du ski une fois par an et qui s'en portent bien, pour le ski détente. Nous aurions pu l'intituler : « Les 3 Vallées pour les nuls ! » comme la série d'ouvrages humoristiques de vulgarisation…

Si vous cherchez un topo technique sur les spots de fous, les itinéraires engagés ou les hors-pistes les plus extrêmes, refermez ces pages tout de suite. Vous allez vous ennuyer !

Ici nous parlerons surtout des **pistes les plus cools, du rapport émerveillement/effort, de skier tranquille, de s'arrêter boire un thé, d'amuser les enfants ou de contempler la montagne.** Nous parlerons de comment se faire vraiment plaisir en utilisant au mieux les remontées, les pistes, les horaires, les saisons, à quelle heure boire un petit café bien chaud et comment rentrer à la station par le chemin le plus chouette ou le plus ludique. Ici, point de performance et aucune compétition, sinon celle des fous rires, des beaux paysages et des bons moments.

VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE :

- Des conseils généraux sur quelques sujets qui me tiennent à cœur et qui me paraissent utiles à partager.
- Une présentation générale et rapide des stations.
- Une description plus fouillée des secteurs de ski des 3 Vallées, avec les petits plus et les coups de cœur.
- Des idées de circuits : itinéraires & balades.

NICE TO MEET YOU... PIACERE... ENCHANTÉE...

Avant de me suivre ou de suivre quiconque, mieux vaut savoir à qui on a à faire.
***My name is* Mathelet, Eveline Mathelet** et je fais partie des ménagères de plus de 50 ans… Originaire de cette vallée, je suis revenue y vivre depuis quelques années.
Je skie, tout l'hiver. Toujours sur les 3 Vallées. J'ai skié dans presque toutes les stations de France, des Alpes aux Pyrénées en passant par le Jura, les Vosges et le Massif Central mais aussi en Suisse et Italie.
Cependant en matière de ski je suis hyper-chauvine, et j'assume : **c'est *at home* que j'ai trouvé le meilleur du ski.** DU SKI POUR TOUS ! Je fais encore parfois un petit tour ailleurs pour rejoindre des amis mais il faut vraiment qu'ils se montrent convaincants ! J'essaie plutôt de les décider à venir ici, dans le plus beau village du monde (chez moi) et sur le plus beau domaine de ski du monde (sur les 3 Vallées). Il y a peut-être des domaines skiables plus techniques et plus pointus, mais **les 3 Vallées restent à mes yeux la garantie du plus grand ski accessible à tous, du pur bonheur…**

À NOTER :

Même si je dévale souvent les pistes, je ne fais pas du tout mais alors pas du tout, partie des princesses de la glisse qui slalomaient avec brio à 5 ans. Skieuse assidue mais très moyenne, j'ai débuté le ski sur le tard, déjà adolescente. Et je ne suis pas dans les doués. Je me débrouille honnêtement parce que je suis souvent sur les planches mais j'ai peur sur la glace, je suis à la ramasse dans les bosses, et les pentes fortes me mettent mal à l'aise, d'ailleurs je les évite soigneusement !

> *« Nul besoin de slalomer comme une déesse pour apprécier la vue depuis un télésiège, pour goûter le bonheur du soleil qui réchauffe le visage, pour respirer à pleines goulées l'air pur et rapicolant, pour se délecter des sensations sur la neige. »*

Si je ne suis pas une surdouée du ski, en revanche je suis championne du monde des bons petits moments de la vie. Nul besoin de slalomer comme une déesse pour apprécier la vue depuis un télésiège, pour goûter le bonheur du soleil qui réchauffe le visage, pour respirer à pleines goulées l'air pur et rapicolant, pour se délecter des sensations sur la neige.

Au fil des saisons, j'ai donc rassemblé des **idées,** multiplié des **expériences**, testé des **itinéraires**, et c'est ce que je vous propose de partager. En toute humilité, bien sûr… et en pleine subjectivité, la mienne. J'ai eu la chance aussi que des copains m'emmènent skier et me fassent découvrir leurs petits coins, leurs trucs, leurs petits plaisirs sur les 3 Vallées.

Les moniteurs de ski et les guides de haute montagne ont des connaissances et des idées souvent plus professionnelles. Si votre budget le permet, n'hésitez pas, c'est toujours une très bonne pioche que de bénéficier de conseils avisés et d'un accompagnement pointu. Lâchez ce topo et allez vous inscrire à une collective, réservez une journée guide, prenez une bonne leçon individuelle ou collective avec un homme en rouge dans une école de ski français ; ou en vert ou en jaune dans une école de ski autre !

Pour ma part je skie en amateur avec des amis. Ce sont leurs retours qui ont enrichi ce guide. Souvent autour d'un verre. En fin d'après midi, imaginez-vous avec nous, en chaussettes, près du poêle, autour d'un thé.

« Suivez-moi et plongeons ensemble dans les milles et unes possibilités de plaisir sur des 3 Vallées. Je vous promets que vous allez vous régaler. »

Les bonnets et les gants traînent un peu partout, les joues sont rouges, les yeux brillants. Nous échangeons sur la journée de ski que nous venons de vivre et nous parlons de la journée de demain et des pistes que nous allons explorer.
Les idées fusent, les rires aussi, tout le monde veut s'exprimer en même temps.
Suivez-moi et plongeons ensemble dans les milles et unes possibilités de plaisir sur des 3 Vallées. Je vous promets que vous allez vous régaler.

Eveline Mathelet

MEA **CULPA**

Vous avez peut-être vous-même vos propres itinéraires du plaisir, j'espère que nous les partagerons, n'hésitez pas à me les communiquer (voir ci-contre).
Ah oui, une dernière chose : forcément, il y aura des maladresses. J'espère que personne ne se sentira blessé, oublié ou mal décrit. Quelques erreurs peuvent aussi se glisser ; un oubli est vite arrivé, une direction mal indiquée ou expliquée. Je m'en excuse par avance.

Remerciements

Ceux qui m'ont emmenée, inspirée, fait découvrir :
Sophie, Michel, Danielle, Thias, Jean-Yves, Emilie, Elsa, Philippe, Stéphane, Mael, Jack, Pota, Jean-Claude, Jaky, Pascale.
Remerciements à Maurice, un souverain du plaisir à ski et à Jacques, pisteur émérite et partageur de bonnes idées.
Merci aux « Experts » Maël et Tom, que j'ai suivi sur tous les snowparks, boardercross, ludic parc autres dingueries newschool.

Ceux avec qui j'ai skié :
Garance et Clément • Nathan, Fabienne, Thierry et Victor • Michel • Joxelu, Jean-Pascal, Marie Christine, Patrick, Jaqueline • Joëlle et Jean-Frederic • Amaury et Aurèle, Raphaël • Anne Françoise • Laure • Iniz • Jean-Michel et Annie • Jean Philippe & Catherine et leur grande bande de ptits gars • Antoine • Matthias • Nadine • Alain, Isabelle et Lou • Catherine et la Lachenal ski and work team • Muriel & Jade • Philippe, Nanette & Théo • Ethel, Felix & Lila • Nellie • Emmanuel.

Merci à Nathalie, Jean-Pierre et Olivier des remontées mécaniques qui ont soutenu ce beau projet.
Merci aux équipes de pisteurs et de dameurs qui travaillent de tout leur cœur pour nous préparer de belles pistes.
Merci à tous ceux des RM qui nous accueillent, préparent, entretiennent et surveillent les remontées mécaniques.
Merci à tous les gardiens de la montagne, visibles et invisibles, qui ouvrent les portes des paradis blancs pour nous.

VOS IDÉES
nous intéressent

Vous aussi donnez-nous vos bons plans astuces et coup de cœur sur les 3 Vallées.
Rien de plus simple contactez-moi à l'adresse suivante :
eveline.mathelet@yukti.fr

Petits conseils entre amis...

BONS PLANS,
ASTUCES,
INFOS PRATIQUES...

À SAVOIR

Le forfait 3 Vallées permet de skier sans se casser la tête, d'aller là où l'on veut, de ne jamais être coincé, de profiter de toutes les bonnes pistes au soleil à tous moments. En plus, vous pouvez l'acheter sur internet et accéder directement aux bornes sans passer aux caisses, finie la queue !

QUEL FORFAIT CHOISIR ?

✪ LE BON PLAN :
le forfait 3 Vallées

Quel forfait prendre ? La question m'est souvent posée… Parmi mes amis, certains ont plus d'argent que les autres, certains sont meilleurs skieurs que d'autres, certains sont avec des enfants… tous les cas de figure sont représentés. Moi j'ai une seule réponse, pour tous, bons et moyens skieurs, adultes et enfants, mon conseil est toujours le même :

Prenez un forfait 3 Vallées !
Surtout si vous êtes là une semaine…

Oui je sais, il vous paraît cher « plus cher » mais :

- La différence de prix reste très correcte sur un forfait semaine ; c'est environ 50 euros, moins de 10 euros/jour et franchement ça vaut le coup de mettre ces 10 euros de plus.
- Il y a de bonnes promotions : forfait famille, forfait tribu, forfait duo.
- Le forfait 3 Vallées permet de skier sans se casser la tête, d'aller là où l'on veut, de ne jamais être coincé, de profiter de toutes les bonnes pistes au soleil à tous moments, bref la liberté et un choix extraordinaire, et ça, ça n'a pas de prix.
- Il permet de faire tous les petits itinéraires sympas, d'être tranquille.
- Il permet de profiter vraiment du ski, et c'est quand même d'abord pour ça qu'on est là, non ? Alors, ne rognons pas sur le cœur du plaisir… Mieux vaut économiser sur d'autres postes selon moi - un ou deux repas au restaurant en moins, sur place ou dans l'année, et le delta 3 Vallées est payé. Et vous profiterez d'un domaine exceptionnel. Et je me répète car c'est vraiment vrai, **les 3 Vallées sont un domaine facile, accessible, génial pour des skieurs modestes ou moyens.**
- Il y a quantité de pistes vertes et bleues qui permettent des itinéraires sympas et grandioses. Environ 60 % des 319 pistes sont bleues et vertes !
- Il y a quantité de télécabines et de télésièges débrayables
- Par tous les temps, on peut skier dans des ambiances sympas à condition d'avoir le 3 Vallées.

✪✪ LE VERY BON PLAN :
le forfait 6 jours 3 Vallées

Que vous soyez bon ou moyen skieur, voire même tout à fait néophyte, prenez un forfait semaine.

- L'avantage tarifaire correspond à plus d'une journée, donc au pire, même si vous ne skiez pas une journée, vous n'aurez rien perdu.
- Vous n'êtes pas obligé de retourner à la billetterie des remontées mécaniques chaque jour, et en quelques heures de ski, vous aurez oublié votre dépense.
- Si vous skiez peu, mieux vaut skier une ou deux heures le matin puis idem l'après-midi. Alors que les forfaits demi-journée ou pass 3 heures vous obligent à skier non-stop et c'est beaucoup plus fatigant, pour un prix qui reste tout aussi élevé.
- 6 forfaits demi-journée sont aussi chers qu'un forfait 6 jours qui vous permettra de skier à votre rythme de rejoindre vos copains au resto d'altitude, d'être beaucoup plus souple et libre, sans stress, sans limite, sans surveiller l'heure…

« Cherchez bien, il y a sûrement une formule pour vous : duo, tribu ou famille. »

Avec ou sans ASSURANCE ?

En billetterie, les conseils des hôtesses de vente sont précieux. Quand elles suggèrent l'assurance, c'est que le coût des secours est élevé, quand elles proposent le forfait 3 Vallées, elles savent que ça vaut le coup. Elles connaissent tous les bons plans, en famille, en tribu ou en duo… Écoutez-les, leur avis est souvent le bon.
NB : Merci, Mesdames les hôtesses de vente d'être là du matin au soir, fidèles au poste, pour délivrer les sésames de la neige.

DES DAMEURS
et des dameuses

Moi ça m'épate : 150 dameurs se relaient toute la nuit, de 17 heures à 9 heures du matin, et toute la saison pour préparer les pistes. Les plus pentues sont travaillées au treuil : la machine attachée par un câble d'acier à des ancrages fixes. Dans le froid, la neige ou le brouillard, chaque nuit, les hommes en jaune au volant de leurs 75 machines, en moyenne 300 000 euros pièce quand même, passent et repassent : finis les plis, les bourrelets, les bosses et les plaques de glace. Nuit après nuit, ces hommes de l'ombre veillent…
Mille fois merci à eux.

SEULS OU ACCOMPAGNÉS ?

Des moniteurs & guides pour vous accompagner

Si votre budget vous le permet, faites vous accompagner par un professionnel. Donnez ce livret pratique à quelqu'un de moins chanceux que vous et foncez à l'école de ski ou au bureau des guides. C'est le top !

Choisissez un guide de haute montagne si le ski hors piste et la montagne sauvage vous séduisent, ils vous emmèneront dans des paysages magiques. Optez pour un moniteur, ou une monitrice, si c'est le ski sur pistes et l'évolution technique qui vous intéressent davantage.

Dans les deux cas, **ces professionnels du ski connaissent les 3 Vallées par cœur,** ils savent trouver l'itinéraire sympa, la piste bien enneigée, adaptée à votre niveau, le restaurant qui va bien, les petits conseils techniques qui évitent de galérer.
Et si vous voulez progresser, pourquoi ne pas vous inscrire pour quelques heures ou jours en école de ski : cours individuels ou collectifs. De quoi booster votre niveau et vous ouvrir les portes d'une aisance et d'une maîtrise de la glisse plus accomplies. Se sentir plus à l'aise, en confiance sur les pistes permet de goûter mieux encore les plaisirs de la montagne.

Mon petit doigt me susurre que depuis « les bronzés font du ski », la pédagogie des écoles de ski a fait quelques progrès.

✪ LE PETIT PLUS :
La priorité aux remontées mécaniques, précieuse dans les périodes d'affluence et sur certains appareils.

✪ L'AUTRE PETIT PLUS :
Ils sont beaux, n'est-ce pas, les moniteurs dans leurs habits de lumière ?

NE PARTEZ PAS SANS EUX !

Demandez le plan damage et/ou consultez l'application 3 Vallées

Oui oui, il y a des gars (et aussi quelques femmes) qui passent toute la nuit dans leur grosse machine pour nous faire des pistes velours à skier. Merci les gars et bravo à vous ! Sur les 3 Vallées c'est **150 dameurs et 75 machines toutes les nuits,** c'est dire.
Théorème du damage :

1. Une piste damée du jour même est bien plus facile à skier.
2. Toutes les pistes ne sont pas damées tous les jours.
3. Donc il est important de connaître la liste des pistes qui ont été damées dans la nuit ou au petit matin. Ça s'appelle « plan de damage ».

C'est du reste ce que font les pros, moniteurs et guides.
Pour ceux qui ont des « smartphones » le plan de damage se trouve sur l'application 3 Vallées. Personnellement, je n'aime pas passer ma journée le nez collé sur l'écran de l'iPhone aussi je suis adepte d'une méthode à l'ancienne : s'arrêter au départ d'une remontée et poser la question à un conducteur de télésiège ou de téléski. En général, ils renseignent bien volontiers.
À repérer aussi de visu le matin les traces bien régulières des « peignes » des dameuses, bosses effacées, la piste est comme toute proprette.

Téléchargez le plan de damage sur votre smartphone.

App Store

Google play

À NE PAS RATER !

Elle est fraîche ma piste du jour

Sur le domaine skiable de Courchevel, des panneaux indiquent la **« piste du jour ».** C'est une piste super-bien préparée, damée. Et, en général il y en a deux, une facile, une plus technique. Si vous avez envie de vous essayer sur une rouge foncée ou une noire, c'est le moment ou jamais : elle sera au top ! N'hésitez pas à demander aux personnels d'accueil où se trouvent les pistes du jour.

Terrasses avec vue

Sur les pistes il y a de nombreux restaurants et bars d'altitude, 52 sur les 3 Vallées. Qualité, accueil, gastronomie sont variables et peuvent changer d'une année sur l'autre. Donc ce n'est pas facile à conseiller, sauf pour ce qui concerne l'emplacement et l'exposition de la terrasse ! Je vous indique donc certains de mes coups de cœur, mes préférences, mais ce n'est pas du tout une liste exhaustive.

Mes seuls critères : la vue et le soleil !
Pour le reste, fiez-vous à votre instinct.
Vous trouverez sur les 3 Vallées du très chic, du gastro, du bistro, du populo, du agricolo, de tout quoi, depuis le resto étoilé jusqu'à la baraque à frite-sandwicherie… Perso, je ne raffole pas des DJ en pleine montagne, c'est mon côté vieux jeu. Même si j'ai un faible pour la Folie Douce à Méribel ou à Val Thorens…

Vous êtes fan d'une terrasse au soleil ? Partagez-la par mail pour qu'elle figure dans les prochaines éditions : eveline.mathelet@yukti.fr

Quelques terrasses
AU SOLEIL

✪ LE MATIN ET MIDI :
Secteur Courchevel :
Casserole, Chenus, Soucoupe, Cap Horn, Pilatus, Chalet de Pierres, la Cave des creux.

Secteur Méribel :
Plan des Mains, Crêtes

✪ L'APRÈS-MIDI :
Secteur Courchevel :
Bel air, Roc Tania, le Bouc Blanc

Secteur Méribel :
Rhodos, Folie douce, Blanchot, Côte 2000

✪ TOUTE LA JOURNÉE
Secteur Courchevel :
Le Roc Tania, Bel Air

Secteur Méribel :
les Rhodos

À SAVOIR

Par temps de brouillard :

- Repérez les piquets avec de la peinture orange au sommet : ils indiquent le bord droit de la piste, dans le sens de la descente.
- Certains piquets sont surmontés d'une plaque ronde avec un numéro. Ces numéros sont décroissants : les plus élevés au sommet de la piste, les numéros plus faibles vers l'arrivée. Pratique pour savoir où on en est sur la piste, et quand vous voyez les numéros 3, 2, 1 vous savez que vous êtes presque arrivés au bout de cette piste !

PETITS CONSEILS SUR LES PISTES !

L'enfer c'est les autres !

Il y a parfois des petites astuces pour éviter l'affluence, des itinéraires bis. Rien n'est garanti, mais c'est à essayer.
Ce qui est sûr est que les heures de départ de cours de ski créent des engorgements sur les remontées de départ de station. Évitez les créneaux 9 h 15/9 h 45 et 14 h 15/14 h 45 au départ des stations. Mieux vaut être là soit avant pour les plus matinaux, soit carrément après : profitez du petit-déjeuner…
Ou encore prenez les chemins de traverse. Il y a toujours une remontée mécanique à l'écart, une piste moins aimée que les autres, moins fréquentée et pourtant souvent intéressante.

Décalez-vous :
Décalez vos horaires, décalez vos parcours, décalez vos envies et à vous la joie des pistes en solitaire…

- Allez en bas quand les autres vont en haut et réciproquement.
- Allez skier quand les autres dorment encore ou déjeunent.
- Allez un peu plus loin, un peu plus excentré et vous trouverez la joie d'être seul avec la montagne.

Hors des pistes battues : la loi des 80/20

80 % des skieurs sont sur 20 % des pistes. Osez vous aventurer, explorez les pistes plus éloignées et moins fréquentées. Il y a aussi des pistes « z'oubliées », mal aimées et moins bondées !
Pour de mauvaises raisons, au premier rang desquelles la méconnaissance et l'esprit grégaire qui nous anime tous en vacances : nous allons un peu bêtement là où les autres vont…
J'ai concocté une liste de mes pistes « zoubliées-retrouvées et préférées » (► p.75) : il y a de petits bijoux là-dedans, c'est moi qui vous le dis !

Bon cœur contre mauvais temps

Nous préférons tous skier par beau temps belle neige.
Mais la montagne offre parfois un autre visage, plus rude, moins attirant a priori ! Lorsqu'il neige, lorsqu'il vente, par temps de brouillard, **du bon ski se propose pourtant,** dans des ambiances inédites, à condition de s'ouvrir à d'autres sensations. Soyez prêts, soyez disponibles !

Un mot d'ordre : rester en basse altitude, si possible dans la forêt, d'où l'intérêt de skier sur les 3 Vallées : il y aura beaucoup plus de possibilités. Est-ce la protection des lutins et des elfes ? Entre les sapins, la neige et le vent seront moins mordants et la visibilité bien meilleure.

Si le brouillard s'épaissit, c'est le moment de goûter aux sensations pures. Trouver les piquets du bord de piste, se laisser glisser, écouter ses appuis, apprendre à faire confiance à ses pieds et à son instinct… c'est aussi un divertissement.
Les crêpes, tartines et chocolatines du goûter n'en seront que plus savoureuses et le vin chaud amplement mérité !

Du bon matériel pour du bon ski…

Si votre matériel chaussures, ski, bâtons, snowboard vient d'être loué, il est certainement en bon état et surveillé : carres affûtées, fixations réglées…
Si votre matériel vous a attendu un an dans le garage, un petit regard technique sur les fixations (à régler selon votre sexe, votre poids et votre niveau de ski), les carres et les semelles s'impose…
N'oubliez pas de bonnes lunettes, ou un masque (pratique quand il fait froid) et surtout de bons gants, s'ils disposent d'une lanière c'est très pratique pour éviter de les laisser tomber du télésiège.

Envies pressantes et petits coins

Sujet trivial mais de première importance : où et comment faire pipi sur les pistes ? Le froid et le liquide ont des conséquences physiologiques directes : envie de faire pipi plus souvent.

Les solutions :

- **Les restaurants d'altitude :** ils n'acceptent en général que leurs clients, mais c'est une bonne occasion pour un café…
- **Il y a des toilettes nombreuses, assez bien tenues sur les domaines des 3 Vallées :** Les départs et arrivées de gros appareils (télécabines, téléphériques) sont dotés de commodités, parfois écologiques : toilettes sèches par exemple.

À SAVOIR

Toutes les indications de ce livret sont faites avec le plan de pistes. Par convention « à droite » ou « au dessus » signifie donc « à droite » ou « au dessus » sur le plan de pistes.

Merci les PISTEURS !

On les croise, sur les pistes, vêtus de noir et jaune, redressant des filets, posant des jalons, souvent sans bâtons. On les aperçoit, aux postes de secours, à la radio, devant un traîneau, sur un scooter, avec un fagot de piquets sur l'épaule... On les imagine, matin et soir dans le silence et la beauté. On les envie un peu de cette intimité avec la montagne, même si on comprend que ça ne doit pas être pas facile tous les jours. On aimerait leur poser pleins de questions, mais on n'ose pas. On se dit surtout qu'on est drôlement contents qu'ils soient là, à jalonner, tracer, sécuriser, et tout ce qu'on ne connaît pas, bref à veiller sur notre sécurité pour qu'il ne nous reste que le plaisir de la glisse. Alors, on a juste envie de dire : merci, merci beaucoup.

T'ES OÙ ?

Portable or not portable ? Telle est la question…

Chacun décidera en son âme et conscience. Mais passer la journée le nez collé à l'écran, attendre un xième sms pour savoir à quelle heure rappeler Polo qui sera peut-être bientôt au sommet du télésiège, tout ça pour se donner rendez-vous au prochain sms peut gâcher les plus belles occasions de glisse… Sans compter le danger de décrocher au milieu d'une descente ou de s'arrêter n'importe où.

Le ski c'est d'abord le moment présent : une belle pente qui s'offre, une neige velours, peu de monde, c'est maintenant ou jamais… le sms de Polo attendra…

Les rendez-vous « à l'ancienne », c'est-à-dire avec une heure et un lieu fixé à l'avance, par exemple au restau d'altitude peuvent vous sauver une journée de ski… Et si d'aventure vous téléphonez sur le télésiège, « prenez garde à la chute d'objet » vite arrivée !

Plan des pistes et repérages

Le plan des pistes est une indication précieuse.

Faire rentrer toute la montagne sur un petit bout de papier plat est un exploit ! Qui oblige à simplifier ou synthétiser… Les échelles et la réalité du terrain ne peuvent donc être respectées totalement. **Prenez bien le temps de vous situer.** Prenez-vous quelques points de repères faciles : un départ de télésiège, un sommet, un centre station ou autre.

Sortir le plan des pistes et le tenir dans le bon sens est un autre exploit, surtout dans le froid et le vent !

Prenez le temps de le regarder à tête reposée, bien au chaud, à l'abri plutôt qu'en pleine bise. Vous le déploierez devant vous et rêverez des futures descentes en sirotant un thé.

Mais n'oubliez pas que les professionnels de la station, remontés mécaniques, pistes, moniteurs… peuvent vous renseigner. En les sollicitant vous leur ferez plaisir et qui sait, des liens peuvent se créer.

Internautes & technologues du 21e siècle

Pour les possesseurs de smartphones, il y a une **application 3 Vallées sympa.** Je suis sûre qu'ils vont nous inventer beaucoup d'applis de plus en plus utiles. Moi je n'utilise pas parce que je ne veux pas passer mes journées le nez collé à l'écran de l'iPhone, mais je sais que c'est top !

Zéronautes

Si comme moi, vous appartenez à la secte de ceux qui se parlent en direct plutôt que par mail, sms, twitter, et autres facebook, un conseil : continuez !

Sur les pistes il y a toujours du personnel aux départs et aux arrivées des remontées mécaniques, des pisteurs dans leurs postes de secours ou aux alentours, bref des vrais gens de la vraie vie avec qui on peut vraiment échanger, s'enquérir d'une direction, avoir une conversation.

Respectons leur travail et leurs connaissances de leur domaine. On peut aussi parler aux voisins de télésiège ou de table… Ils viennent peut-être de faire la piste que nous envisageons, ils ont peut-être envie de parler, nous rencontrerons peut-être des brésiliens, des russes ou des bretons. C'est ce que j'aime dans le ski ici : le monde entier se retrouve dans le même petit bout de montagne.

Rentrer sans stress, au bon endroit et dans les temps

Pour que le ski reste un plaisir, il faut que chaque moment soit sympa. Nous avons souvent en tête l'échauffement en début de journée, commencer par une ou plusieurs pistes faciles, connues, pour se mettre en jambe. À l'autre bout de la journée, il est utile aussi d'aménager le retour.

Rentrer par une piste facile, jolie, plaisante permettra d'éviter toute galère et de rester sur un bon souvenir de la journée. Les domaines de ski des 3 Vallées sont très bien équipés et les retours sont rapides. Mais prenez-vous une marge confortable de manière à profiter des pistes de retour, à disposer de temps pour admirer le paysage voire boire un dernier pot au soleil couchant ; consulter la liste des terrasses au soleil ! (➢ p. 9). En cas de coup de pompe, pas d'hésitation : rentrer en télécabine en contemplant la montagne sera bien plus productif que de skier crispé par la fatigue. À moins qu'une jolie piste verte ou bleue offre son profil large et peu pentu pour se laisser glisser sans efforts jusqu'à la station.

Téléchargez l'application des 3 Vallées sur votre smartphone.

App Store

Google play

À SAVOIR

En cas de vent fort, un conseil, restez dans la vallée de votre hébergement ou anticipez votre retour. À partir d'une certaine force du vent, les remontées mécaniques sont obligées de s'arrêter pour raison de sécurité.

Faisons les Présentations

LES 3 VALLÉES, OK CE SONT 3 VALLÉES… MAIS PAS QUE.

À SAVOIR

Repérer sur un plan les stations, les secteurs, les passages, est un plus pour suivre les itinéraires et se faire plaisir !

Le plus grand domaine skiable du monde ça veut dire près de 600 km de pistes, 8 stations : Courchevel, La Tania, Brides les Bains, Méribel, St Martin de Belleville, Les Menuires, Val Thorens et Orelle. Ça veut surtout dire des centaines de pistes de toutes les couleurs : 319 pistes annoncées, je suis allé vérifier sur leur site car je n'ai pas compté moi-même ; dont 57 % sont faciles vertes et bleues. Ça veut aussi dire que c'est du ski de balade, on se promène d'une vallée à l'autre et c'est ça qui est vraiment chouette. Très différent de faire en haut en bas d'une remontée mécanique et de passer et repasser sans cesse sur la même piste…

Les 3 Vallées c'est tout un monde dessiné il y a des millions d'années par quelques plissements géologiques et aménagés beaucoup plus récemment par l'Homme.

Plusieurs stations reliées « pour de vrai »

Le « plus grand domaine skiable du monde de l'univers de la galaxie » comprend 3 vallées majeures de ski, 8 stations, toutes reliées skis aux pieds avec des liaisons, faciles, nombreuses et opérationnelles.

Plus d'une dizaine de cols et passages permettent de jouer à saute montagne, de suivre le soleil, de passer d'une vallée à une autre, d'une ambiance d'alpage à un univers glaciaire, du ski en forêt à des pistes sous les faces rocheuses, d'une station populaire à un spot jetset, de chalets de bois traditionnels à une architecture contemporaine audacieuse…

Un équipement ultra-performant

Le tout servi avec un équipement en remontées mécaniques et un professionnalisme (tracé des pistes, travail de la neige, entretien) qui garantissent à tous plaisir et fluidité. Ici, sur les 3 Vallées, le plaisir du skieur moyen est au cœur de la réflexion des équipes et des aménageurs. **La technique est au service du bonheur.** J'arrête là le panégyrique : je ne sais pas si vous avez remarqué, mais je suis fan de mes 3 Vallées de ski…

Ne vous laissez pas impressionner

Cette histoire de « plus grand domaine de ski du monde » pourrait en arrêter plus d'un. La vastitude pourrait nous décourager, l'impression d'être un skieur trop moyen pour ce déploiement de pistes, de vallées… nous saisir. Que nenni !

- **Plus de ski,** c'est d'abord **plus de choix** : la possibilité de choisir chaque jour une ambiance, une « couleur » de glisse : forêts, rochers, alpages, quelle sera la tonalité du jour ?
- **Plus de ski** c'est aussi **moins d'attente**, puisque les skieurs s'éclatent sur tout le domaine, qu'il y a des itinéraires bis…
- **Plus de ski** c'est aussi des **paysages à perte de vue** qui donnent envie de dévaler, de jouer à saute montagne.

Simplissime les 3 vallées

En réalité c'est assez simple, 3 Vallées et leurs stations :

- La « Vallée » de Courchevel avec Courchevel et la Tania
- Méribel Vallée : Méribel et Mottaret et Brides tout en bas
- Vallée des Belleville : St Martin/Menuires, Val Thorens et Orelle (en maurienne).

Par ordre d'entrée en scène d'est à l'ouest :

- Vallée de Courchevel
- Vallée de Méribel
- Vallée des Belleville

LA VALLÉE DE COURCHEVEL

Il s'agit de la plus à l'est des 3. Elle comprend la station de Courchevel avec Courchevel 1650, aussi appelée Moriond, Courchevel 1850 et ses différents quartiers : Croisette, Jardin alpin, Altiport, Bellecote, puis Courchevel 1550 (renommée récemment Courchevel Village), les deux villages du Praz et de St Bon ainsi que la plus récente station de La Tania.

À SAVOIR

3 VALLÉES

8 STATIONS DE SKI

319 PISTES BALISÉES

600 KM DE GLISSE

57% DE PISTES VERTES ET BLEUES

COURCHEVEL

au-delà du bling-bling, des magnats russes et autres princes arabes

Fascinés par les démesures des ultrariches de ce monde, des peoples et les demi-célébrités, nous en oublions que Courchevel est d'abord une station ultra-variée dotée d'un domaine skiable sportif très chouette, aux multiples facettes : ski en forêt, alpages, domaine de haute montagne, couloirs.

MÉRIBEL
la secrète

Méribel Vallée est un joyau au cœur des 3 Vallées : des villages traditionnels rénovés, de gros chalets de bois tapis dans les sapins, une station éclatée en diverses villégiatures toutes aussi cosy les unes que les autres : Méribel village, Altiport, Rond point des pistes, le satellite moderne de Mottaret de bout de vallée, un côté cosy, chic et intemporel. Ici ni frime ni excès, mais une vallée entière dédiée depuis plus d'un demi-siècle au charme discret des sports d'hiver.

À SAVOIR

À Méribel les remontées mécaniques disposent du plan 3 Vallées au départ avec l'indication « vous êtes ici »… pratique pour vous y retrouver !

Le domaine skiable de Courchevel comprend de nombreux secteurs, en basse altitude dans la forêt ou en haute altitude alpages et étage rocheux de gauche à droite sur le plan.

- Moriond
- Creux
- Altiport
- Saulire
- Loze
- 1550
- Le Praz
- La Tania

On peut facilement passer de Courchevel à Méribel par la Saulire ou par le Col de la Loze.

LA VALLÉE DE MÉRIBEL

Au milieu comprend de nombreux villages : Les Allues, le Raffort et la station de Méribel, avec Méribel centre, Méribel altiport, Méribel village, le Plantain et plus haut Méribel Mottaret avec Mottaret centre et le hameau de Mottaret. La station thermale et hivernale de Brides les Bains est aussi reliée à Méribel par la télécabine de l'Olympe. Les deux versants de la vallée sont équipés. Le versant à gauche sur le plan : Burgin Saulire est au soleil l'après-midi, il jouxte Courchevel et La Tania. Le versant à droite sur le plan - Roc de Fer, Tougnète, Mont de Challe, Plattières - est plus au soleil le matin, il jouxte la vallée des Belleville - les Menuires St Martin et plus haut Val Thorens.

Le fond de la vallée, magnifique espace de nature sauvage, est équipé et permet de relier Val Thorens et les Menuires par le Col de la Chambre. Dans l'axe de cette belle vallée, le Mont Vallon domine. Une petite visite s'impose, pour la vue et la qualité de ses pistes. Le domaine skiable de Méribel permet de passer à Courchevel par le Col de la Loze ou la Saulire. Aux Menuires par le Roc de Fer, Cherferie, Tougnète, le Mont de la Challe. À Val Thorens et aux Menuires par le Col de la Chambre.

LA VALLÉE DES BELLEVILLE

À l'ouest, est une très large et très longue vallée. Très ouverte avec de grands alpages sur le bas, la vallée des Belleville commence avec St Jean puis St Martin de Belleville 1450 m et les Menuires 1850 m avec de nombreux villages : St Marcel, Les Granges, Praranger, Le Bettex… Les deux versants de la vallée sont équipés, ainsi que l'extrémité supérieure de la vallée vers Val Thorens.

Le versant est, à gauche sur le plan communique avec Méribel par le Roc de fer, Cherferie, Tougnète et le Mont de la Challe, les 3 marches et le Col de la Chambre.
Le versant ouest, à droite sur le plan est dominé par la pointe de la Masse culmine à 2804 m.

Vers le haut, la Vallée des Belleville devient très minérale et glaciaire. Elle accueille en bout de vallée, nichée à 2300 m Val Thorens, plus haute station d'Europe.

Au dessus et autour de Val Thorens, les pistes se déploient en conque. Équipée jusqu'à 3200 m à la Cime Caron, Val Thorens est depuis plusieurs années relié à la Maurienne par Orelle.

Le domaine skiable de Val Thorens est relié à la Vallée de Méribel par le Col de la Chambre. On peut passer en Maurienne depuis Val Thorens au Col de Rosaël et à la Cime Caron.

VAL THORENS :
Planète Ski

ValTho ou VT, prononcez [ViTi], comme le récitent les skieurs de tous les pays d'Europe : danois, suédois, hollandais, anglais, allemands, belges, français, italiens, espagnols. VT, c'est l'auberge espagnole : les jeunes de la planète ski se retrouvent sur les pistes le jour et dans les bars le soir pour une semaine de grand ski et de grande fête. Et les moins jeunes apprécient le côté ski au pied, les bonnes tables, et restaurants étoilés, les hôtels et résidences 4 et 5* qui commencent à fleurir la montagne. Une altitude hors du commun (2300 m) pour la station, une architecture et un urbanisme innovant, le royaume de l'altitude et de la neige… bref ça envoie la godasse. Si vous cherchez la montagne d'Heidi, les sapins et le ski nordique, frappez à d'autres portes : ici c'est fun, sportif et intense. Vive Val Thorens United !

I Love
MENUIRES

On aime ou pas l'architecture moderne des Menuires. Personnellement, je suis fan. Quand certains mettent à l'index les barres d'immeubles et les constructions d'inspiration urbaine, moi j'adore le clocher que je trouve très réussi et j'aime le côté skis aux pieds de cette grande station populaire des 3 Vallées. Les tentatives architecturales et urbanistiques me séduisent plus que les pastiches helvetico-tyroliens. Mais nous sommes en république et chacun est libre de ses goûts.

« La Vallée des Belleville devient très minérale et glaciaire. Elle accueille en bout de vallée, nichée à 2300 m Val Thorens, plus haute station d'Europe. »

LES SECTEURS DE SKI

OÙ SKIER ?
PAR OÙ COMMENCER ?
VERS OÙ CONTINUER ?

OÙ SKIER ?

- Un peu comme les quartiers d'une ville ou les « sestiers » de Venise, voici une présentation personnelle, non homologuée mais qui a son efficacité, des secteurs de ski.
  Ce zonage vous permet d'utiliser le domaine des 3 Vallées comme une sorte de grand buffet : y sont présentés toutes sortes de mets aux saveurs variées.
  Piochez dans ces secteurs pour composer le menu de votre semaine !
- Plutôt que vous dire un « allons à Courchevel ! » un peu vague, soyez plus précis : « allons skier Moriond Courchevel 1650 ! ». Cela vous permet de préparer une belle demi-journée de ski vintage et facile dans les grands alpages blancs. **Que du bonheur en perspective !**
  Idem pour « allons à Méribel ! », trop général. Dites-vous plutôt : « Allons skier vers l'Altiport/Méribel Village », voilà un joli moment de ski qui se prépare : sapins, pistes bleues, télécorde, piste des Lapin, Méribel Village, toute une ambiance à savourer… et qui sait Blanche Neige est peut-être cachée derrière un sapin…

À SAVOIR

Les indications : droite, gauche, dessus, dessous, font référence au plan des pistes des 3 Vallées (➢ p. 2/3). Le plan des pistes est dessiné comme si nous regardons face aux vallées, à l'entrée des vallées. Le Sud devant nous, le Nord dans notre dos. À peu près…

CONVENTIONS ET LÉGENDES

Bien sûr, les secteurs se recoupent.
Ils sont identifiés autour d'une pratique de ski fluide, facile, cohérente. Autour d'une ambiance de ski à savourer, plus ou moins technique, plus ou moins sauvage, ou encore pour le matin ou l'après-midi selon l'exposition et l'ensoleillement. À chaque fois ils proposent une exploration sympa d'une zone à skier, à reskier, pour une, deux ou trois heures. Le bonheur skie toujours deux fois : quand on a eu du plaisir sur une piste, aucune loi n'interdit de la refaire !

LES « SECTEURS » DE COURCHEVEL

- SECTEUR COURCHEVEL 1650, DIT MORIOND réf. A2
- SECTEUR SAULIRE réf. A2
- SECTEUR CREUX/CHANROSSA/MARMOTTES réf. A2
- SECTEUR LOZE/CROISETTE/PLANTREY réf. A2
- SECTEUR 1550/LE PRAZ/ST BON réf. A2
- SECTEUR LA TANIA réf. A2
- SECTEUR ALTIPORT/PRALONG/BELLECOTE réf. A2

LES « SECTEURS » SUR MÉRIBEL

- SECTEUR ALTIPORT/MÉRIBEL VILLAGE réf. A2
- SECTEUR OLYMPIC ROC DE FER/RAFFORT réf. A2
- SECTEUR TOUGNÈTE/ROC DE TOUGNE/Plattières réf. A2
- SECTEUR BURGIN/SAULIRE réf. A2
- SECTEUR MONT VALLON/COTE BRUNE réf. A2

LES « SECTEURS » SUR LES MENUIRES

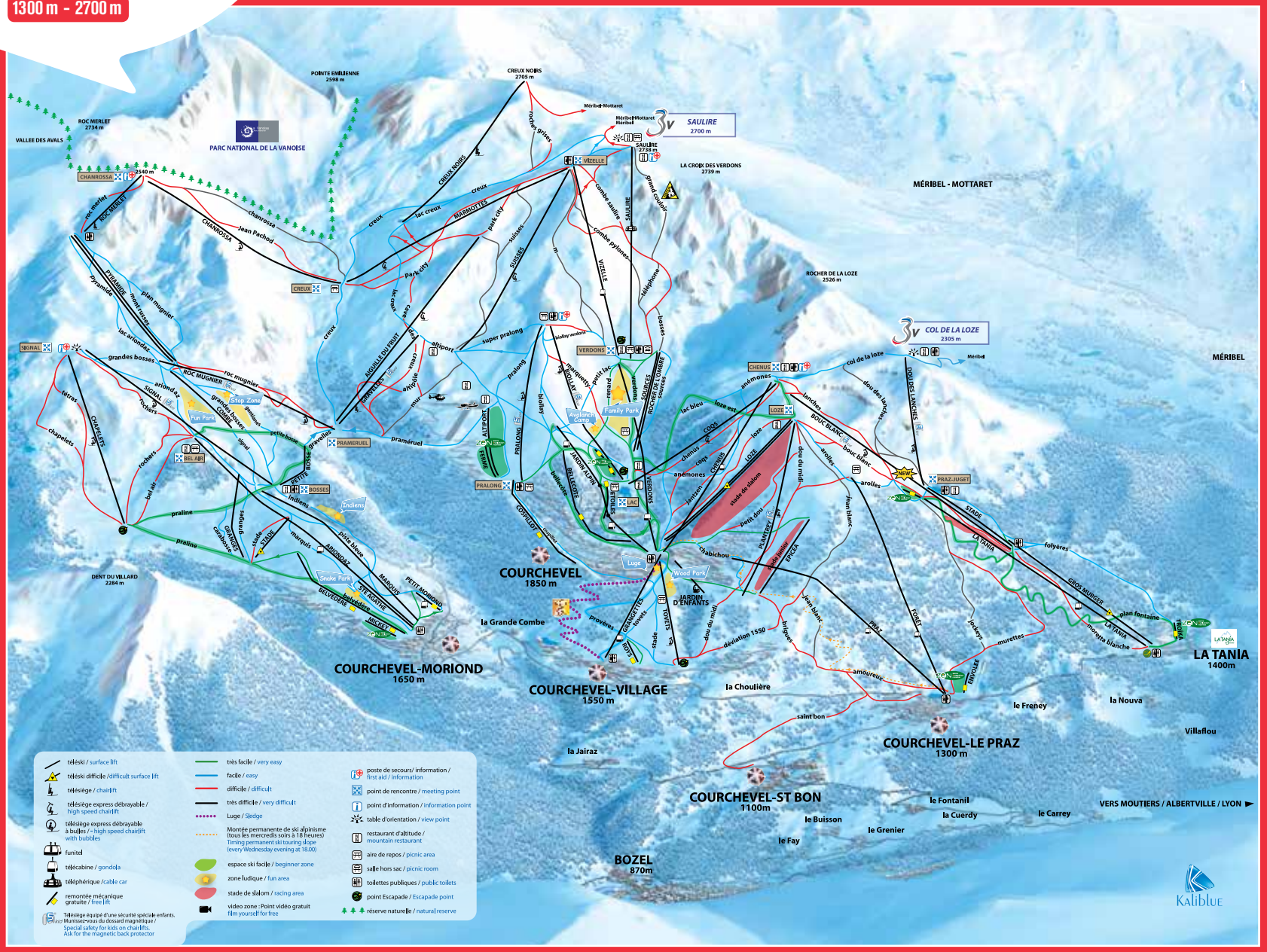
- SECTEUR St MARTIN DE BELLEVILLE réf. A2
- SECTEUR LA MASSE réf. A2
- SECTEUR TOUGNÈTE/MONT CHALLE/ROC TROIS MARCHES réf. A2
- SECTEUR MONT DE LA CHAMBRE réf. A2

LES SECTEURS SUR VAL THORENS

- SECTEUR ORELLE/MAURIENNE réf. A2
- SECTEUR CHAVIERE/THORENS réf. A2
- SECTEUR CIME CARON réf. A2
- SECTEUR MOUTIERE BOISMINT réf. A2
- SECTEUR PECLET réf. A2

PLAN DES PISTES
Courchevel - La Tania

1300 m - 2700 m


POINTE EMILIENNE 2598 m
CREUX NOIRS 2705 m
ROC MERLET 2734 m
VALLEE DES AVALS
PARC NATIONAL DE LA VANOISE
CHANROSSA 2340 m
SAULIRE 2700 m
LA CROIX DES VERDONS 2739 m
MÉRIBEL - MOTTARET
ROCHER DE LA LOZE 2526 m
COL DE LA LOZE 2305 m
MÉRIBEL
DENT DU VILLARD 2284 m
COURCHEVEL 1850 m
COURCHEVEL-MORIOND 1650 m
COURCHEVEL-VILLAGE 1550 m
COURCHEVEL-LE PRAZ 1300 m
COURCHEVEL-ST BON 1100m
LA TANIA 1400m
BOZEL 870m
la Grande Combe
la Choulière
la Jairaz
le Freney
la Nouva
Villaflou
le Fontanil
la Cuerdy
le Carrey
le Buisson
le Grenier
le Fay
VERS MOUTIERS / ALBERTVILLE / LYON
téléski / surface lift
téléski difficile / difficult surface lift
télésiège / chairlift
télésiège express débrayable / high speed chairlift
télésiège express débrayable à bulles / - high speed chairlift with bubbles
funitel
télécabine / gondola
téléphérique / cable car
remontée mécanique gratuite / free lift
très facile / very easy
facile / easy
difficile / difficult
très difficile / very difficult
Luge / Sledge
Montée permanente de ski alpinisme (tous les mercredis soirs à 18 heures) / Timing permanent ski touring slope (every Wednesday evening at 18.00)
espace ski facile / beginner zone
zone ludique / fun area
stade de slalom / racing area
video zone : Point vidéo gratuit film yourself for free
poste de secours/ information / first aid / information
point de rencontre / meeting point
point d'information / information point
table d'orientation / view point
restaurant d'altitude / mountain restaurant
aire de repos / picnic area
salle hors sac / picnic room
toilettes publiques / public toilets
point Escapade / Escapade point
réserve naturelle / natural reserve
Kalibl'ue

Courchevel - La Tania

1300 m - 2700 m

Courchevel c'est du grand et du beau ski partout, des ambiances très variées, des expositions et des profils multiples, en forêt, en alpage, en haute montagne. 7, chiffre magique, signe ici la multiplication du plaisir. Voici donc les 7 « secteurs-bonheurs » du ski à Courchevel…

LES SECTEURS 7

- SECTEUR COURCHEVEL 1650, DIT MORIOND
- SECTEUR SAULIRE
- SECTEUR CREUX/CHANROSSA/MARMOTTES
- SECTEUR LOZE/CROISETTE/PLANTREY
- SECTEUR 1550/LE PRAZ ST BON
- SECTEUR LA TANIA
- SECTEUR ALTIPORT/PRALONG/BELLECOTE/JARDIN ALPIN

SECTEUR COURCHEVEL 1650, DIT MORIOND

Imaginez des alpages recouverts de neige à perte de vue comme grosses bosses blanches et douces, des profils de pente très réguliers, des pistes larges, sensuelles, des défilés et des rochers, des sapins, un front de neige populaire, des chalets et bâtiments des années 60, rénovés. Ici pas de luxe ostentatoire mais une ambiance populaire, sympa, très prisée par les locaux, on se demande même si on est bien à Courchevel.

J'ai aimé

- Du ski face au **Mont-Blanc** presque partout.
- Du **soleil** au maximum, avec une belle exposition.
- La très belle piste rouge des **Chapelets** à l'extrême bout des 3 Vallées.
- La piste des **Indiens** où tipis et tir à l'arc traditionnel vous attendent dans une gorge rocheuse.
- Du ski vintage vers les **Granges** : téléskis, chalets, fermes et croix de bois, ski nordique.
- Le restaurant du **Bel Air** avec une exposition très chouette.
- La ferme-auberge de l'Ariondaz où Émilie concocte des plats typiques à partir des produits de sa ferme.
- La piste rouge **Jean Pachod** et la noire de **Chanrossa**.
- Les tables de pique-nique du sommet du **Signal**, la grande table de pique-nique à l'écart du départ du télésiège des Chapelets, le long de la piste nordique.

Petits Conseils

POUR REVENIR CÔTÉ COURCHEVEL : *Préférez les pistes bleues de **Grandes Bosses, Petites Bosses** et **Gravelles** situées en forêt, elles sont sympas et confortables alors que la rouge de **Roc Mugnier** est souvent verglacée et bien à l'ombre. Je ne sais pas, je n'ai jamais accroché avec cette piste pourtant située dans un bel endroit au bas des Creux.*

ALTERNATIVE AU SOLEIL : *la rouge de **Jean Pachod** puis le Bas des **Creux** (tout ça rouge clair selon moi).*

UN RETOUR RAPIDE ET FACILE SUR MÉRIBEL : *Télésiège des Gravelles : en longeant l'**Altiport**, rester haut puis prendre la traversée vers le Jardin Alpin, descendre vers le départ du Télésiège de Biollay et des Coqs. De là, rejoindre le Col de la Loze via la piste **Arolles** et le télésiège du Dou des Lanches.*
*Puis prendre la piste bleue du **Pic Bleu** pour redescendre sur l'Altiport de Méribel ou le **Boulevard de la Loze** pour rejoindre le secteur Burgin, et pourquoi pas la Folie Douce ?*

UN RETOUR SUR MOTTARET UN PEU PLUS EXIGEANT MAIS SYMPA L'APRÈS-MIDI AU SOLEIL : *prenez la rouge de **Jean Pachod** (télésiège de Marmottes) puis descendez par **Niverolle** ou **Marcassin** puis **Aigle** jusqu'à Mottaret. Attention quand même ce sont des rouges, souvent un peu verglacées. Plus raide, mais vous serez seul ou presque, prendre la piste noire de la **Grande Rozière** pour descendre à Mottaret.*

SECTEUR SAULIRE

De Méribel et Courchevel on aperçoit la Saulire, point presque culminant à 2700 m d'altitude. Ici c'est du grand ski, de la belle vue, des grandes courbes, des pentes soutenues. Pour nous les skieurs moyens, il y a des versions rouges (et même bleues avec les Creux), du bon damage et le plaisir de pousser un peu nos limites, sans se mettre en danger.
Les pistes rouges et noires mythiques jouxtent les hors-pistes classiques et nombreux : Combe de la Saulire, Grand Couloir, Marmottes, Suisses, M, Combe des Pylones, Combe du Téléphone, Couloir Tournier…

Voila un spot magique des 3 Vallées desservi par une multitude d'appareils :
- Pas du Lac depuis Mottaret et Saulire Express depuis la Chaudanne coté Méribel.
- Télécabine de la Vizelle, Téléphérique de la Saulire, Télésièges débrayables des Marmottes et des Suisses côté Courchevel. Un passage incontournable dans votre séjour de ski !

J'ai aimé

- Les infrastructures des remontés mécaniques qui permettent mille et une possibilités d'accès.
- La **vue** depuis la Saulire ou le sommet de Vizelle.
- La variante bleue des **Creux**, beaucoup plus accessible.
- La piste **mythique** de la **Combe de la Saulire.**
- Les statues au sommet de la Vizelle, idéales pour des photos souvenirs un peu kitsch !

Un peu plus bas :
- La piste bleue des **Verdons** : facile, large, droite, simple, pour tous.
- Le **Family Park** coté Courchevel : un snowpark qui mérite d'être testé.
- Les téléskis du Rocher de l'ombre et les pistes bleues qui le longent, notamment celles qui sont contre la montagne, ambiance ***wild* et facile.**

Petits Conseils

- ***LA COMBE DE LA SAULIRE*** *est une piste mythique, belle, aux courbes généreuses, à la neige presque toujours excellente compte tenu de son orientation Nord. À faire absolument ! Avec de tels atouts elle est donc souvent ultra-fréquentée. Elle est plus accessible le matin tôt (avant le rush de 10 h 30). Si le départ est un peu soutenu, la pente reste modérée par la suite et surtout la piste est extra-large ! En plus, du sommet, une déviation sur la droite permet d'éviter la pente initiale. En s'arrêtant, bien comme il faut sur le côté droit de la combe, levons les yeux pour admirer les couloirs de neige qui strient les rochers. La piste noire du* ***Grand Couloir*** *mais aussi les autres couloirs hors piste nous parlent de beauté et de limites.*

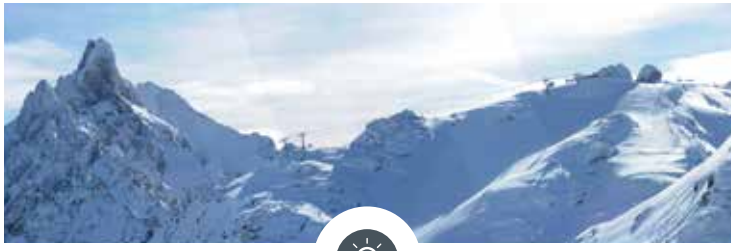
SECTEUR CREUX/CHANROSSA/MARMOTTES

Derrière la Saulire, tout au soleil, le Vallon des Creux ouvre un ski loin de toutes bâtisses : ici point d'immeuble, de chalets, et de construction, la sensation de montagne se précise…
De la vue époustouflante au sommet des Creux Noirs à l'ambiance « Rocheuses » de l'arrivée des Creux, tout le secteur est à parcourir, découvrir, à skier et reskier.

Attention, ici on est plutôt dans du rouge - donc à réserver pour les conditions de bonne neige, bon damage et bonnes conditions. Sous la domination puissante de l'Aiguille du Fruit, tout le secteur nous invite à la modestie : que sommes-nous face à ces sommets ces pics millénaires ? Que restera-t-il de nos traces à la prochaine neige ?

J'ai aimé

- Un cirque ensoleillé, très beau, dominé par le minéral : L'Aiguille du Fruit, la pointe Émilienne, Creux Noirs, Roc Merlet.
- La piste des **Creux,** bleue donc assez facile, c'est une piste très fréquentée (elle le mérite) et bien ensoleillée. La skier tôt est une bonne option, la faire en entier est un must : la partie finale moins fréquentée propose une ambiance rocheuse magnifique.
- Les variantes de la piste rouge des **Marmottes**.
- **Creux noirs** et sa vue magique sur les vallées de Méribel et des Belleville et au loin l'Oisans, les Grandes Rousses, à 2705 m c'est le point le plus haut du domaine de Courchevel. Attention piste rouge soutenue ou piste noire pour descendre mais la neige y est souvent bonne.
- Les rochers derrière l'arrivée du télésiège de **Creux Noirs,** pour y pic-niquer dès que le soleil est un peu fort, en décembre ou janvier, c'est un peu frisquet : 2700 m d'altitude tout de même. Mais en mars/avril, c'est un paradis prisé des locaux pour y casse-croûter en compagnie des choucas.
- Les rouges de **Park city** et la **Cave des Creux,** accessibles depuis le télésiège de l'Aiguille du fruit, souvent peu de monde.
- La rouge **Jean Pachod** depuis le télésiège de Chanrossa.



Petits Conseils

- ***UN ITINÉRAIRE SYMPA À LA « JEREMIAH JOHNSON* » :*** *Faire la piste des Creux en entier, remonter par le télésiège de Roc Mugnier et descendre faire la piste des Indiens jusqu'à Moriond : ambiance amérindienne des Rocheuses. La petite piste derrière le bas des Creux accessible depuis la Jean Pachod.*

**Film mythique des années 70 avec Robert Redford en apprenti trappeur dans les Rocheuses.*

SECTEUR LOZE/CROISETTE/PLANTREY

Un secteur historique, aujourd'hui méconnu et sous estimé selon moi coté ski. Bien exposé, bien travaillé, doté de pistes larges et très bien entretenues, couplant alpage et forêt, c'est un secteur de ski très intéressant, malheureusement un peu coupé par le stade de slalom qui nuit à la lisibilité du secteur. Des rouges larges, des bleues et des vertes de partout, une arrivée sur la Croisette de Courchevel, au cœur de la station.

J'ai aimé

- De **nombreux** appareils d'accès : télécabine des Chenus, télésiège débrayable de Plantrey, téléski de la Loze, télésiège des Coqs, mais aussi télésiège du Bouc Blanc.
- La piste mythique de la **Loze** : une des premières pistes de Courchevel, toujours agréable 50 ans après sa création.
- Toutes les variantes de la Loze : **Loze Est, les Arolles**…
- Le damage souvent **extra,** l'enneigement top avec un équipement en neige de culture performant.
- Le secteur de **Plantrey.**
- La piste rouge du **Dou du Midi** qui descend jusqu'à Courchevel 1550 Village.
- Le **soleil du matin.**
- La Soucoupe, restaurant mythique au sommet des pistes.

Petits Conseils

- *Quand tout le monde monte sur les Hauts (**Saulire**, **Creux**) en début de semaine, en milieu de matinée, début d'après midi, allez faire un petit tour sur La Loze ou la Dou du Midi, vous m'en direz des nouvelles.*
- ***UN BEL ENCHAÎNEMENT** rouge un peu soutenu Dou du Midi du haut en bas : du sommet de Plantrey à 2200 m à 1550 m, un beau dénivelé de plus de 600 m ou encore Dou du Midi/Brigues jusqu'au Praz, près de 900 m de dénivelé et de beau ski, ouf, ça fait du bien de prendre les œufs pour se reposer à la montée.*

SECTEUR 1550/LE PRAZ/ST BON

En dessous de Courchevel, tout un étage de ski merveilleux, principalement en forêt, chez les elfes et les lutins savoyards, que vous croiserez si vous avez de la chance. Les pistes tracées dans les forêts ouvrent de belles courbes, protégées du vent, plus lisibles en cas de brouillard, et un peu mystérieuses…

Accouplé à la Tania, un domaine de ski très intéressant :

- quand on a envie de skier en forêt
- lors des journées de neige, de brouillard et de mauvais temps
- quand il fait froid, l'altitude plus modérée est agréable
- lors des journées d'affluence : quand tout le monde se retrouve sur les hauts, le choix de skier sur les bas peut être judicieux.

J'ai aimé

- Les pistes de **Murettes** (rouge) et **Jockey** (noire).
- La belle bleue des **Tovets** et la rouge du **Dou du Midi**.
- La piste de **Brigues,** bon d'accord elle est souvent un peu verglacée mais elle est chouette.
- La descente jusqu'à **St Bon,** remontée en navette gratuite, pour du ski qui sort de l'ordinaire.
- Le Praz essentiellement pour s'arrêter déjeuner, boire un pot.
- Pour les plus téméraires et selon l'enneigement : **l'itinéraire hors piste jusqu'à Bozel/Les Moulins**, retour en navette gratuite, toutes les heures, après une remontée à pied au village et si l'horaire de la navette le permet, un petit arrêt au bistrot le St Roch !

COUP DE ♥

LA JEAN BLANC

Une piste mythique pour les bons skieurs : la Jean Blanc, une noire (malgré son nom) au profil classique, impeccable. Vous y trouverez une neige souvent extra, bonne exposition et peu de passages. Le plaisir de skier sur cette piste emblématique jusqu'au Praz se mêlera d'un brin de nostalgie : il y a presque 50 ans, en 1966, sur cette même piste, en Coupe du Monde, la vitesse moyenne en descente dépassa pour la première fois les 100 km/h avec des pointes à 140 km/h !

SECTEUR LA TANIA

Dernière née des 3 Vallées, la station de la Tania a vu le jour pour les JO de 1992. Assez réussie en matière d'urbanisme et d'architecture, elle est nichée dans la forêt entre Courchevel et Méribel. Conjuguant bâtiments et chalets de bois, ses pistes bleues, vertes et rouges offrent du très beau ski facile et sympa face aux villages des versants sud. À ne pas manquer !

J'ai aimé

- La piste rouge du **Bouc Blanc.**
- **La piste de Folyères :** une bleue magnifique et magique qui déroule ses courbes bien pensées dans la forêt jusqu'à la Tania.
- Les pistes bleues des **Arolles,** bucolique.
- La longue piste verte de **Plan Fontaine :** une piste un peu magique qui serpente en forêt.
- Pour les plus audacieux, la très belle piste noire du **Dou des Lanches :** possible à tenter pour un skieur moyen en cas de très bonne neige, de damage du jour et à condition de sortir à droite sur Bouc Blanc sans faire le mur final très pentu ; souvent peu fréquentée.
- Le restaurant du **Bouc Blanc** : une bonne exposition, des tarifs très compétitifs, une table chaleureuse, une cuisine correcte, une salle de bistrot sympa bien que souvent bondée ; mais c'est bon signe.
- **Le Farçon,** restaurant gastronomique 1*, au bord des pistes : un menu skieur génial et très abordable, la cuisine savoureuse et créative de Julien Machet, la gentillesse de l'accueil, un passage recommandé si votre budget vous le permet.
- Le téléski du **Gros Murger,** le nom me ravit ! qui sillonne la forêt et permet d'admirer les chalets de La Tania… Attention, pente un peu raide pour les débutants.

SECTEUR ALTIPORT/PRALONG/ BELLECOTE/JARDIN ALPIN

Toute une zone de ski facile et ensoleillée, avec des profils de pistes très doux, très larges et très adaptés aux débutants et aux premières glisses.
Si on y trouve du ski facile, les centres d'intérêt sont aussi les gros restaurants chics et chers destinés à la clientèle de luxe mais qui valent un petit tour selon moi, l'altiport et son ballet d'hélicoptères et d'avions miniatures, le quartier des gros chalets de luxe et des palaces des neiges, bref le Courchevel prestige dans lequel une petite virée reste intéressante…
Télésièges confortables, téléskis vintages, télécabine comme un transport urbain, tapis pour les débutants, tout est fait pour le confort du skieur.

J'ai aimé

- La piste de **Cospilllot,** dans les sapins, avec son téléski vintage et ses gros chalets et hôtels de luxe, le K2 et le Strato - Le Courchevel du grand luxe feutré se dévoile.
- Le long de l'Altiport : **le Pilatus** et **le Cap Horn,** restaurants sur les pistes.
- Le Chalet de Pierres, immense restaurant de grand luxe sur la piste des **Verdons** avec sa boutique, ses serveurs en costume autrichien un peu kitsch, ses buffets magnifiques.
- La piste rouge confidentielle de la **Cave des Creux** et la noire du **Mur.**
- La piste rouge, claire selon moi, **Marquetty**, je ne sais pas pourquoi elle est tout en travers, on ne la comprend pas au début, mais je l'aime bien, souvent la neige y est très bonne.
- Les pistes bleues de **Pralong** puis de **Praméruel** le long de l'altiport, en forêt, et le retour par l'interminable mais délicieux télésiège de Gravelles.
- Les pistes bleues et vertes du **Jardin Alpin.**
- L'espace débutant **Zen** avec les tapis.
- **Le téléski des Étoiles** et la piste du **Jardin Alpin** qui jouxte les hôtels des Airelles et du Cheval Blanc, deux palaces.
- Les **tables de pique-nique** du Jardin Alpin, agréables dès qu'il y a un rayon de soleil.

COUPS DE ♥

PISTE DE COSPILLOT :

Avec ses sapins, son téléski, ses gros chalets tapis dans la neige fraîche, Cospillot est un petit bijou de piste.

LA PISTE DU JARDIN ALPIN :

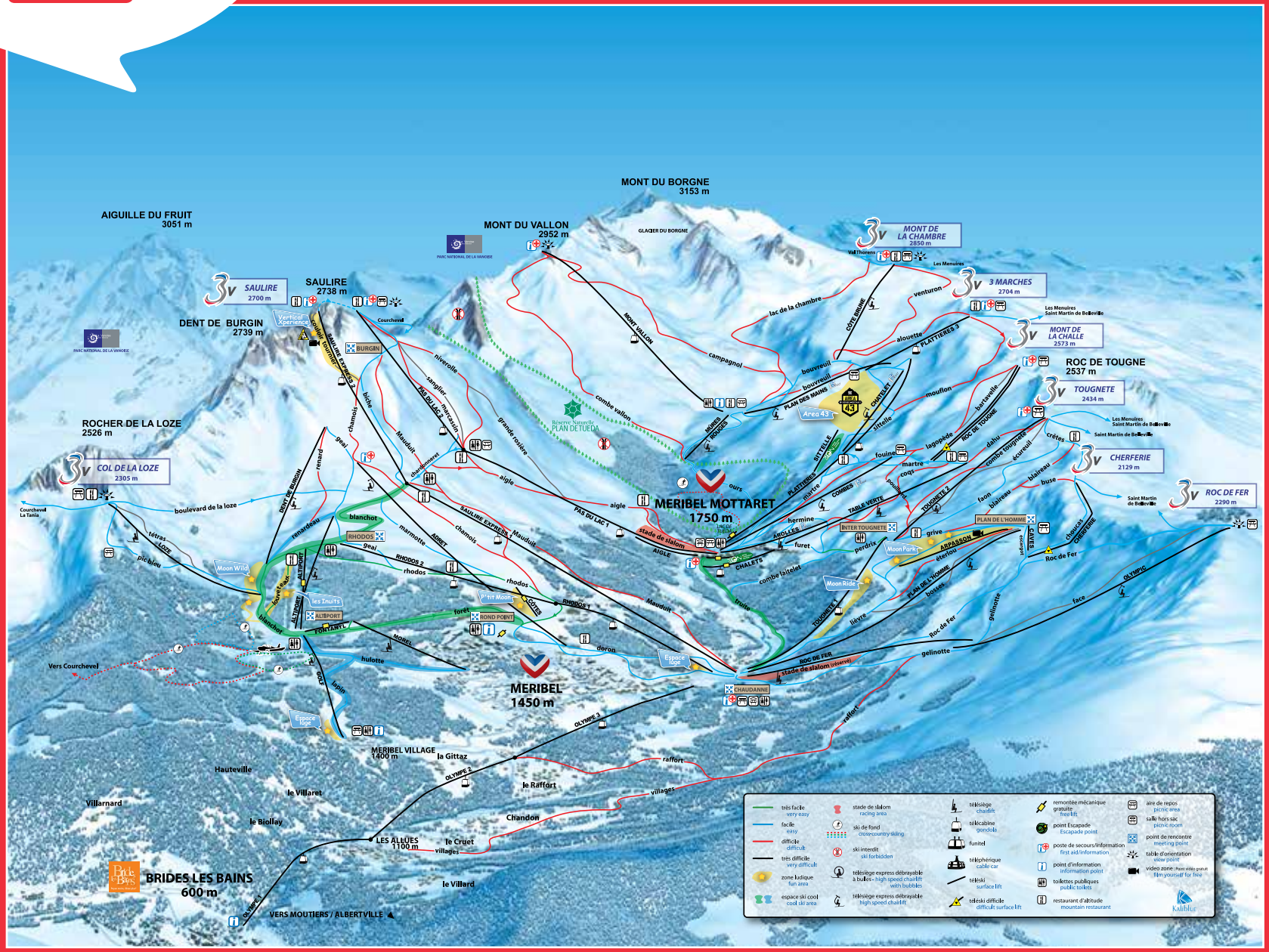
Pour redescendre sur la Croisette en longeant palaces et chalets, en passant sous un pont, en serpentant dans les sapins, bref du ludique un peu magique.

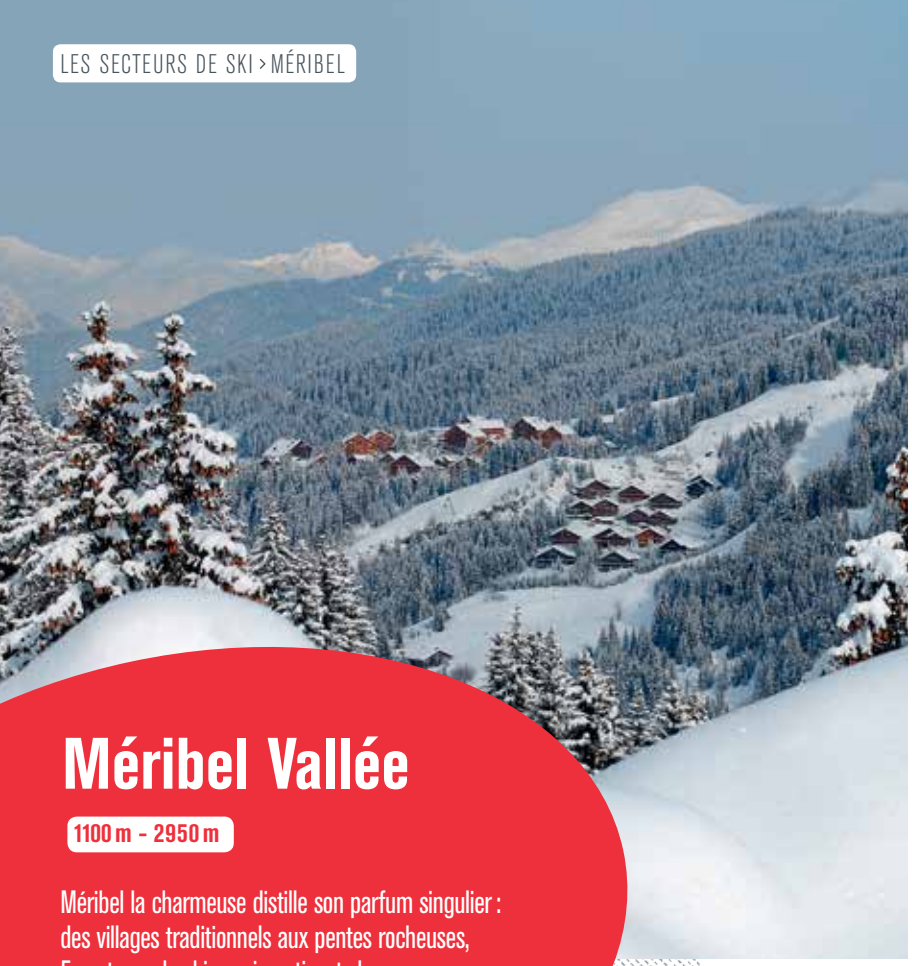
AVEC DES PETITS N'ENFANTS :

- **Le Télécabine du Jardin Alpin avec ses arrêts multiples et ses grosses cabines blanches, qui survolent des maisons enchantées : les fresques des Airelles, les façades colorées du Cheval Blanc.**
- **Les 3 tapis de l'espace débutants Zen.**
- **Le téléski des Étoiles avec sa piste facile et sympa.**
- **La piste du Jardin Alpin qui redescend à la Croisette : tunnel, forêt, et arrivée.**

PLAN DES PISTES
Méribel Vallée

1100 m - 2950 m





Méribel Vallée

1100 m - 2950 m

Méribel la charmeuse distille son parfum singulier : des villages traditionnels aux pentes rocheuses, 5 secteurs de ski aussi captivants les uns que les autres s'étalent sur 2 versants jusqu'au fond de la vallée où le seigneur Mont Vallon subjugue tous les skieurs, petits et grands.

LES 5 SECTEURS

- SECTEUR ALTIPORT/MÉRIBEL VILLAGE
- SECTEUR BURGIN/SAULIRE
- SECTEUR OLYMPIC/ROC DE FER/RAFFORT
- SECTEUR TOUGNÈTE/PLATTIÈRES
- SECTEUR MONT VALLON/COTE BRUNE

SECTEUR ALTIPORT/MÉRIBEL VILLAGE

Toute une zone de ski facile et magique, dans les sapins. Des pistes peu pentues, des arrivées dans les villages de chalets, une grande terrasse ensoleillée pour se restaurer, un endroit hors du temps ou l'on attend Blanche Neige et les 7 nains…

J'ai aimé

- Les pistes **très faciles,** au milieu des sapins.
- Le **télécorde** à l'arrivée du télésiège du Golf.
- La **piste du Lapin** et la descente sur Méribel Village - bonne boulangerie à quelque deux cents mètres du départ du télésiège et bistrot anglais.
- La piste de la **Hulotte**, la descente sur le hameau de et le télésiège du Morel pour une ambiance ski vintage.
- **La grande terrasse du restaurant les Rhodos** en plein soleil des la fin de matinée.
- La montée au Col de la Loze et la belle bleue de **Pic Bleu**…
- La **terrasse ensoleillée** du Roc toute la journée et le point de vue exceptionnel sur la vallée de Méribel et au-delà.
- **La traversée bleue du Boulevard de la Loze** sous le regard bienveillant de la Dent de Burgin.
- La zone de **ski tranquille.**

SECTEUR BURGIN/SAULIRE à gauche de la vallée

Soleil l'après-midi sur toute cette face engageante. De belles pistes rouges et bleues, un peu en dévers mais sympas, sous les faces rocheuses de la Saulire et de Burgin, bien desservies par de nombreuses et confortables remontées. Du Col de la Loze à la Saulire, toutes les pistes sont largement ensoleillées et drainent une clientèle recherchant du ski sympa et assez facile. La Folie Douce, bistrot, resto, dance floor des neiges est aussi désormais de la *party* !

J'ai aimé

- Les pistes bleues de **Biche, Geais, Rhodos,** sympas, faciles et ludiques.
- La belle rouge « **Mauduit** » qui porte le nom d'un grand monsieur, champion de ski, aujourd'hui commerçant à Méribel, qui a beaucoup œuvré et pour la vallée.
- La terrasse des Rhodos.
- La piste rouge du **Renard,** située à côté du télésiège de la dent de Burgin, elle est, selon les locaux, une des pistes les plus techniques avec une forte pente régulière dans un décor grandiose.

Petits Conseils

UNE BELLE BALADE *depuis le Col de la Loze : Lapin jusqu'à Méribel Village ou Hulotte jusqu'au Morel.*

LA FOLIE DOUCE : *qu'on aime ou pas les DJ's, l'endroit vaut le détour, pour un repas, un pot, une bière… en terrasse ou dans les salles à la décoration étonnante. terrasse en plein soleil l'après-midi.*

Même si on est un peu réfractaire comme moi à la musique boum boum boum, aux basses marteaux-piqueurs, on se retrouve à danser en quelques minutes, captivés par l'énergie de fête bon enfant et contagieuse. À voir… Mais attention en sortant, la piste rouge de cerf risque d'être trop pentue pour vous si la bière et la danse vous ont un peu tourné la tête.

SECTEUR OLYMPIC/ROC DE FER/RAFFORT

Pour le lève-tôt et les amoureux des grands espaces : un secteur magnifique, tout au soleil le matin, souvent pas très fréquenté, mais très plaisant.
À condition de prendre le télésiège du Roc de Fer, pas le plus glamour, puis celui de l'Olympic Express, tout un pan de montagne varié (roches, alpages, forêt) s'offre aux spatules les plus néophytes… avec un beau dénivelé : de 2250 m à 1450 m ; 800 m de belles bleues joliment tracées. En outre, au sommet on a déjà un peu basculé dans la vallée voisine des Belleville, la bien nommée, aux paysages également aimables.

J'ai aimé

- **La vue splendide** au sommet de l'Olympic Express sur la Vallée des Belleville et au-delà. De quoi regretter fortement de ne pas avoir pris le forfait 3 Vallées tant on a envie de plonger vers les grands alpages et les profils sensuels de St Martin de Belleville et des Menuires.
- Les pistes faciles et bleues aux noms d'oiseaux : **Grand Duc, Choucas, Gelinotte.** Cette dernière passe sous un tunnel, longe le stade de slalom. Nous aimerions être inspirés par les trajectoires des championnes qui ont couru les coupes du monde sur cette même piste.
- **Le téléski de Cherferie,** son allure et sa belle pente tranquilles.
- La piste rouge du **Raffort** pour une balade dans les forêts de hêtres jusqu'au village du Raffort ; remontée avec la télécabine de l'Olympe ou la navette gratuite. Pour les plus courageux : la piste des **Villages** jusqu'aux Allues mais il faudra marcher un peu pour rejoindre la télécabine ou la navette gratuite.
- La piste noire de la **Face** : très belle, pente soutenue, tracé équilibré en belles courbes, pour bons et très bons skieurs motivés.

Petits Conseils

- ***OH LES BELLES BLEUES !*** *800 m de douceur. Jouer à saute montagne de part et d'autre de la crête du Roc de Fer. À droite vous plongerez vers St Martin de Belleville dans les grands alpages blancs par les pistes bleues du Verdet puis du Biollay. À gauche vous cinglerez vers la forêt et Méribel sur les courbes agréables du Grand Duc et de la Gelinotte.*

Un coup de télésièges et c'est reparti… droite ou gauche, suivez le soleil, vos skis, votre envie, votre chéri(e).

- ***JE VOUS CONSEILLE*** *en particulier la piste du Choucas comme piste d'échauffement le matin au soleil. Sa pente et ses « vagues naturelles » vous donneront de bonnes sensations pour le reste de la journée.*

SECTEUR TOUGNÈTE/PLATTIÈRES
À droite de la vallée

Du grand ski, des points de vue époustouflants, des pistes aux tracés techniques, des rouges épatantes, quelques belles bleues en traversée, de quoi skier avec bonheur. Des passages faciles sur la vallée voisine des Belleville avec un ski plus facile sur ce versant-là, dans les grands alpages doux des Menuires et de St Martin.
Skier le matin pour s'échauffer, rester sur les hauts pour profiter du soleil ou encaper jusqu'à Méribel ou Mottaret pour glisser longtemps sur un dénivelé conséquent, tous les choix sont permis. Et quelques restaurants sur les pistes vous accueilleront pour une pause-café, un repas ou une crêpe bien mérités.

J'ai aimé

- **Les pistes rouges et noires coté Méribel : Blaireau, Écureuil, Combe de Tougnète, Coqs.**
- Les deux téléskis, un peu sportifs, du Roc de Tougne qui offrent les belles pistes du **Lagopède** (rouge) à de la **Bartavelle** (noire). Deux pistes avec une neige excellente tout au long de l'hiver car plein nord.
- La magnifique **Mouflon** (rouge) un peu sauvage.
- Les pistes bleues coté Belleville : **Gros Tougne, Grand Lac, 3 Marches** ou rouge clair : **Pramint, Jerusalem, Teppes.**
- Les belles bleues : **Faon, Lièvre.**
- Le **point de vue** depuis le sommet de Tougnète et les tables de pique-nique.
- L'ambiance téléski au sommet du Mont de la Challe.
- Le point de retrouvailles un peu bordélique au sommet des trois Marches.
- Les **traversées bleues** qui ramènent à Mottaret : **Martre, Furet, Perdrix.**
- La piste de **Sittelle,** le long du télésiège du Chatelet et de Plattières : une piste large au profil doux, très fréquentée.
- Mention spéciale à la **rouge de la Fouine :** très sympa, beau profil, bonne neige.
- L'accueil et la gouaille du patron du chalet Tonia.

Petits Conseils

- ***UN ENCHAÎNEMENT MATINAL*** *sympa pour aller à Mottaret depuis le sommet de Tougnète : Crêtes, Faon, Perdrix, Furet.*

- ***UN ENCHAÎNEMENT ROUGE FONCÉ*** *Bartavelle (amateurs de bosses) et Fouine.*

- ***UNE MISE EN JAMBE SYMPA*** *de 1000 m de dénivelé pour rentrer à la Chaudanne depuis Tougnète : Crêtes, Faon, Lièvre, ou encore Crêtes, Faon, Combe du Laitelet, Truite.*

SECTEUR MONT VALLON/COTE BRUNE

C'est l'ambiance « *Into the Wild* » qui domine le fond de la vallée.
Une vallée protégée par la Réserve Naturelle du Plan de Tueda qui jouxte le domaine skiable et où seuls quelques rares itinéraires hors pistes sont tolérés.
Paysage de haute montagne, univers glaciaire, altitudes qui frôlent les 3000, il est question ici d'une autre ambiance, minérale, austère et d'une beauté saisissante.
Ce secteur est riche en splendides pistes rouges. Selon l'état de la neige, de votre condition physique, rien d'impossible.
Mais il est possible aussi d'aller simplement s'y émerveiller ! Purifier ses yeux dans la beauté des cimes, des glaciers, des rochers, prendre son temps et écouter le silence.

J'ai aimé

- Le sommet de la télécabine de Mont Vallon et le **point de vue sur le Glacier de Gébroulaz.**
- Le tunnel et le **point de vue** aménagé sur **le Borgne** depuis le sommet. Quand ils le peuvent, les pisteurs lui fabriquent un porche d'accès en neige.
- Les **pistes rouges** du secteur offrent de grands moments de ski dans une **ambiance sauvage** sous le regard sérieux du Glacier du Borgne.

Depuis Mont Vallon

- **La Combe du Vallon :** une pente soutenue, une piste longue et exigeante, souvent bosselée, c'est du rouge foncé, ça Madame ! Certains jours on la croirait vraiment noire ! Du sommet on plonge direct dans le grand ski, technique, motivant, magnifique… pour bons skieurs. Après on peut se dire « whaouh je l'ai fait ! »
- **Campagnol :** une rouge plus facile, plus amicale, skiers friendly, une exposition ensoleillée, un profil agréable : une belle balade en haute montagne. Les traversées de départ sont parfois un peu verglacées mais les pentes sont faibles.

J'ai aimé

Depuis Cote Brune

- **Lac de la Chambre :** un profil magnifique, une ambiance sauvage, loin du monde et des remontées mécaniques, une rouge qui vaut vraiment le détour - impératif - cette piste doit figurer sur votre wish list de la semaine.
- **Venturon :** un profil soutenu, une fréquentation assidue, une piste technique plus traditionnelle. Tout le monde s'y retrouve.
- Regarder dans la vallée du Saut (la vallée entre le Mont Vallon et l'Aiguille du Fruit) : bouquetins chamois, couple d'aigles royaux dans le même coin à l'envers de l'aiguille du fruit avec le petit de l'année.
- La piste bleue de **l'Ours :** peu pentue et à flanc de coteau, elle serpente sur plusieurs kilomètres, elle oblige parfois à pousser, à patiner mais c'est un prix modeste à payer pour la splendeur du paysage, la vue sur la réserve de Tueda et le silence qui y règne.
- **Le restaurant du Plan des Mains :** un grand chalet accueillant pour se poser, entre deux descentes magiques du Mont Vallon, avec ces sodas et hot-dogs au self ou repas gastronomique à l'étage.
- Le retour par la piste rouge de **Mouflon** avec un profil soutenu.
- La piste plus fréquentée de **Venturon.**
- La piste de **l'Alouette.**

Petits Conseils

*UNE BELLE ENFILADE jusqu'à Mottaret : la **combe du Vallon** et la piste de l'**Ours** dans l'axe de la vallée de Méribel : 1200 m de dénivelé.*

*Idem pour **UN RETOUR CONTEMPLATIF** de Val Thorens : le **Lac de la Chambre** et la piste de l'**Ours** : un grand bol d'oxygène et de beauté.*

***ET DANS LES DEUX CAS,** si vous rentrez jusqu'à à Méribel, la piste verte de la **Truite** le long du ruisseau, mettra un point d'orgue bucolique à cette symphonie montagnarde.*

COUP DE ♥

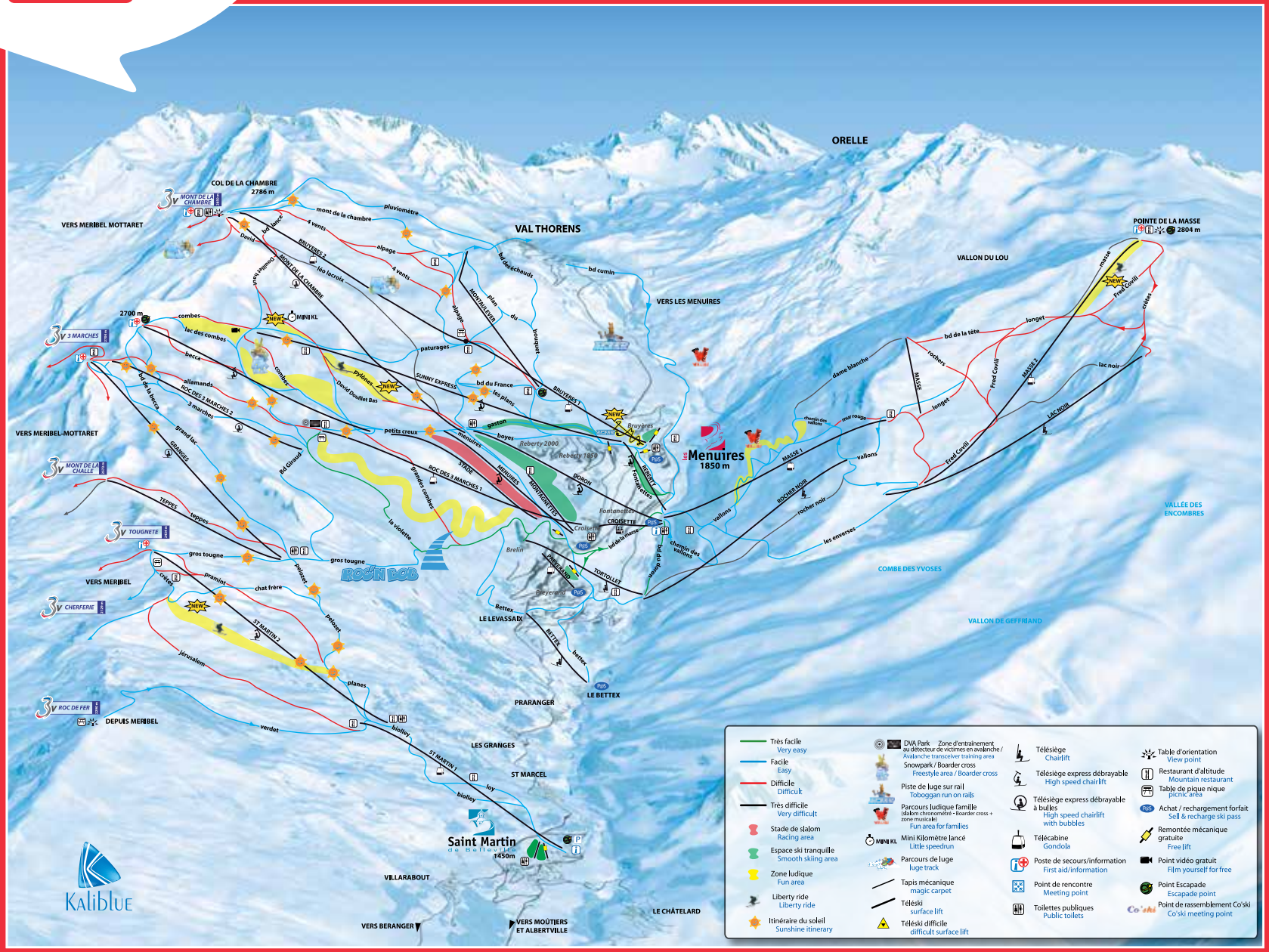
LES ANIMAUX SONT À L'HONNEUR :

LA TRUITE : Trait d'union entre Mottaret et Méribel la Chaudanne, la Truite est plus qu'une simple piste verte, c'est un itinéraire enchanteur, le long du ruisseau, dans la forêt, qui émerveille les petits et réjouit l'âme de tous ceux qui savent reconnaître la magie dans les sapins, les rochers et les torrents.

L'OURS : une balade dans l'univers exceptionnel de la montagne : une piste bleue (mais plutôt bleue pâle, tirant vers le vert), longue, longue, longue, un boulevard magique, une route de beauté, à travers la forêt d'Arolles (on appelle ça une cembraie ; c'est d'ailleurs une des plus grandes cembraies des Alpes avec 100 ha de cembraie pure ; le cembro est l'arbre qui peut vivre à l'altitude la plus élevée dans les Alpes, à 2700 m) au-dessus du lac de Tueda, dans un espace protégé et loin de toute pollution visuelle ou sonore, le silence et l'harmonie, ambiance nordique. Même s'il faut parfois pousser ou pratiquer le pas du patineur, c'est tellement beau qu'on en oublie le petit effort… à éviter pour les snowboarder « of course » !

PLAN DES PISTES
Les Menuires

1450 m - 2850 m



Les Menuires Vallée des Belleville

1450 m - 2850 m

Les Menuires : un concentré de soleil et de neige dans une ambiance bon enfant. De l'espace, de jolies pistes, de la bonne et belle glisse ! Des alpages de St Martin aux pentes de la Masse : quatre secteurs qui partagent le même esprit « Sun and Fun ». Ici tout est fait pour skier, skier et se laisser skier…

LES SECTEURS 4

- SECTEUR LA MASSE
- SECTEUR MONT DE LA CHAMBRE
- SECTEUR TOUGNÈTE ROC TROIS MARCHES
- SECTEUR ST MARTIN DE BELLEVILLE

SECTEUR LA MASSE

Ah la Masse… Une grande histoire d'amour pour moi. J'ai toujours aimé profondément ce massif. Parce qu'il est simple, nature, « brut de décoffrage », un peu à l'ancienne. Peut-être aussi parce qu'il me semble injustement mal aimé… Quelque part, tant mieux, les happy few qui ont découvert la beauté de la Masse en conservent jalousement le secret… Ou alors peut-être que la Masse se mérite. Je peine à comprendre pourquoi tout le monde ne se précipite pas sur les télécabines qui rejoignent son sommet : une vue époustouflante, un panorama merveilleux, des pistes fabuleuses, une neige presque toujours excellente, un ski un peu en dehors des grands flux touristiques. Certes, les pistes sont rouges et noires au sommet et on ne trouve des bleues que sur la partie basse, mais quand même.
La Masse appartient à ceux qui se lèvent tôt : l'ensoleillement du matin est top. Même si vous partez skier à 11h, commencez votre journée dans la simplicité et la beauté.

J'ai aimé

- La **vue** depuis le sommet.
- **Le bouquetin en bois sculpté :** kitschissimme et cultissime ; idéal pour une photo rigolote à envoyer à vos amis, à condition bien sûr d'aimer le 2nd degré.
- La **terrasse** du restaurant d'altitude pour une vue 5 étoiles.
- L'ensoleillement du **matin.**
- Les pistes bleues des **Vallons** et des **Enverses** ou le chemin des vallons : deux jolies balades bleues.
- **La piste rouge Fred Covilli,** à prendre par la variante de **Crêtes** qui rend les choses plus faciles, moins pentues.
- Le télésiège et la piste noire de **Lac noir** pour les bons skieurs qui n'aiment pas la foule.
- L'itinéraire **hors piste du Lac du Lou,** pour skieurs experts et encadrés par un professionnel.

Petits Conseils

Vous vous sentez trop juste pour la descente du second tronçon, rouge minimum ? Allez y par très bonne neige : vous pourrez tenter les rouges, plus faciles à skier.

Si vous vous repérez : Fred Covili/Crêtes/Longet/Bd de la tête : une succession sympa.

Ne partez pas dans les itinéraires hors pistes sans un professionnel qui vous accompagne.

Les traces des autres sont toujours un piège potentiel : peut être sont-ils très bons skieurs ? Peut-être sont-ils égarés ?

SECTEUR MONT DE LA CHAMBRE

Tout un secteur de ski un peu plus « sérieux » depuis le Mont de la Chambre. Lequel sommet est lui aussi un peu fouilli à l'arrivée. Ici se connectent Mottaret, les Menuires et Val Thorens Prenez le temps de bien regarder les panneaux pour ne pas partir dans une mauvaise direction ! Desservi par le télésiège du Mont de la Chambre mais aussi la télécabine de Bruyeres 2 coté Menuires et par le télésiège de Cote Brune coté Méribel Mottaret.
Siglées par les champions (la « David Douillet », la « Léo Lacroix ») de belles pistes rouges et noires intéressantes, dévalent près de 1000 m de dénivelé : de 2760 m à 1800 m jusqu'au Menuires.
Mais il y a aussi du beau « ski de pinpin » à faire : la rouge des **4 vents**, ou **Alpage**, la belle bleue du **Mont de la Chambre** ou encore une petite incursion sur Val Thorens toute proche avec **Pluviomètre** et le boulevard des **Echauds**.

J'ai aimé

- La bleue du **Mont de la Chambre :** grande ambiance face à la Masse ; une piste longue, longue, longue et belle belle belle.
- **Balade cotière à Val Thorens :** du Mont de la Chambre aller vers le Col de la Chambre, prendre Pluviometre (bleue) rentrer par le boulevard des Echauds ou traverser Val Thorens et rentrer par le boulevard Cumin, à éviter au printemps quand la neige est trop mouillée, il faut pousser.
- **Le soleil,** le soleil, le soleil…
- Le téléski du Montaulever : 100 % vintage !
- **Les bleues** du Mont de la Chambre et de Plan du bouquet.
- En cherchant bien, **le chalet d'alpage chez Pépé Nicolas,** un restaurant qui sort de l'ordinaire.

SECTEUR TOUGNÈTE/ROC TROIS MARCHES

Toute la face gauche de la Vallée des Belleville présente une altitude assez élevée, des profils doux, et un ensoleillement maximum : trois bonnes raisons pour en faire un de vos sites de ski tranquille favori.
Au début on ne comprend pas comment ça marche ni ou on est, à la fin non plus et même dans un guide ce n'est guère évident de faire comprendre… Les télésièges s'alignent et se ressemblent, les pistes aussi. Mais est-ce vraiment important ? Ici, il y a toujours de belles bleues, des rouges sympathiques et souvent excellentes et des paysages ouverts, ouverts, ouverts, alors on peut bien se perdre un peu.

J'ai aimé

- Les grands **télésièges confortables :** Granges, Roc des 3 marches 1 & 2, Becca, Sunny Express qui desservent des belles bleues : Grand Lac, 3 Marches, Lac des Combes.
- L'arrivée un peu fouillis au sommet des **3 Marches.**
- **Le téléski des Teppes** avec sa belle piste rouge.
- Les borders cross, et zones de **ski ludique :** BK park, Acticross.
- Une belle **balade bleue et verte** pour rentrer aux Menuires depuis Tougnète en admirant la vallée : **boulevard du Gros Tougne** puis **Violette,** plusieurs kilomètres de balade à ski.
- Un autre beau retour pour rentrer aux Menuires : depuis le Roc des trois Marches, emprunter les **Trois Marches, le Boulevard Giraud, le gros Tougne** et **Violette.**
- Le restaurant Le Bouche à Oreille au sommet du Roc des Trois Marches : une vue à 360° et une cuisine recherchée à base de produits frais, pas donné mais savoureux. Mention spéciale aux coussins confortables sur les bancs de bois.

SECTEUR St MARTIN DE BELLEVILLE

Un des plus beaux secteurs des 3 Vallées, et sans doute le plus charmant.
Au bas de la vallée des Belleville, nous voilà au royaume de l'amplitude et l'espace : des paysages ouverts sur les grands alpages, des « montagnettes » disséminées dans les immenses champs de neige, comme si quelques géants avaient semés des petites cabanes de pierre d'ardoise et de bois dans chaque combe. À perte de vue, des près blancs, des pentes tendrement incurvées, quelques rares arbres le long de ruisseaux dont on devine le tracé, une guimauve démesurée… Dans ces paysages suaves, les skis se font caresse. On plonge ou plutôt on se laisse doucement glisser vers St Marcel et St Martin. Au loin, vers le haut de la vallée, on devine les hameaux resserrés des Granges et de Praranger, et plus loin les premiers immeubles des Menuires. Mais chut, le temps est suspendu, ici c'est l'hiver en pente douce…

J'ai aimé

- Les **pistes bleues** de Verdet et Pelozet qui offrent des espaces presque sauvages ! C'est quand même curieux d'appeler Verdet une piste bleue, à quoi ils carburent les pisteurs ?
- Crêtes + Chat Frere + Pélozet + Biollay : une enfilade de bleues baladeuses.
- Les pistes rouges claires de **Pramint & Jerusalem :** des profils savoureux, une longue descente tranquille.
- Les différents et nombreux restaurants sur les pistes offrent **des terrasses tournées vers la vallée et le soleil.** Une bonne pioche pour un café, un repas, un goûter, surtout que le soleil est abondant !
- Le départ de la télécabine de St Martin : une remontée presque familiale.
- La vue depuis le long et lent télésiège de St Martin 2 et surtout **la vue à l'arrivée !** Vers le Nord : Massif du Mont-Blanc, Jorasses, Suisse. Vers le Sud : Oisans avec la Meije, les Ecrins, le Rateau, Grandes Rousses.
- **Mention spéciale pour la Choumette :** une ferme/restaurant presque à l'arrivée sur St Martin : bonjour veaux, vaches, cochons ! Le « vrai » restaurant a une salle qui donne sur l'étable !
- Le restaurant gastronomique de **La Bouitte** à St Marcel : 2* au Michelin.

Petits Conseils

- ***SAVOIR*** *que l'affluence peut être forte, que les débits des remontées mécaniques sont limités et que parfois il y a donc la queue.*
- ***PRÉVOIR*** *de déjeuner sur St Martin : Plus bas = plus chaud, c'est une équation utile à connaître certains jours ou l'on resterait bien en terrasse au soleil.*
- ***AGRÉABLE*** *à tout moment avec les neiges froides de janvier comme avec les neiges mouillées du printemps, la descente sur St Martin est toujours un moment d'émerveillement.*
- ***À NE PAS MANQUER !*** *C'est du très grand ski pour petits skieurs.*

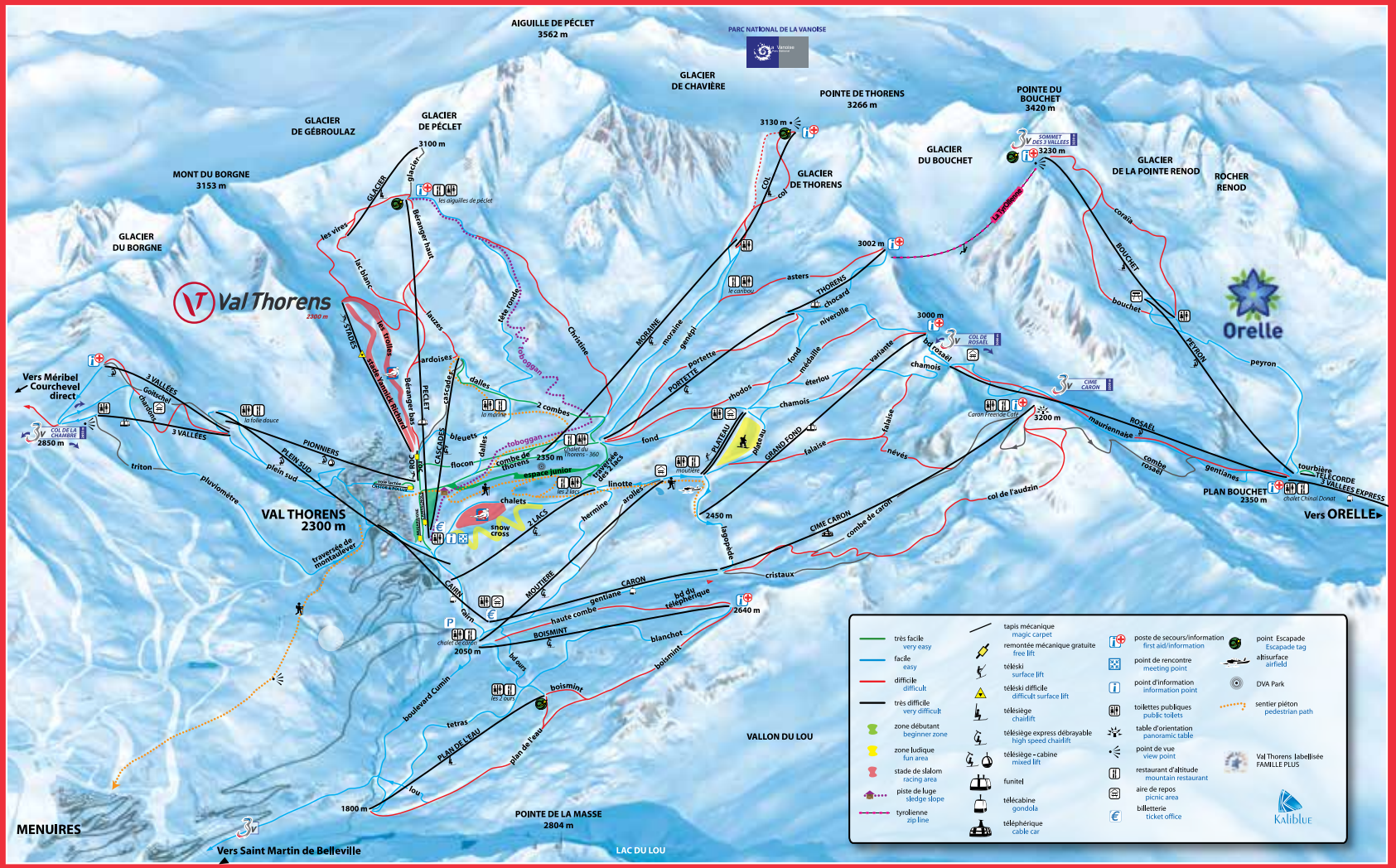
COUP DE ♥

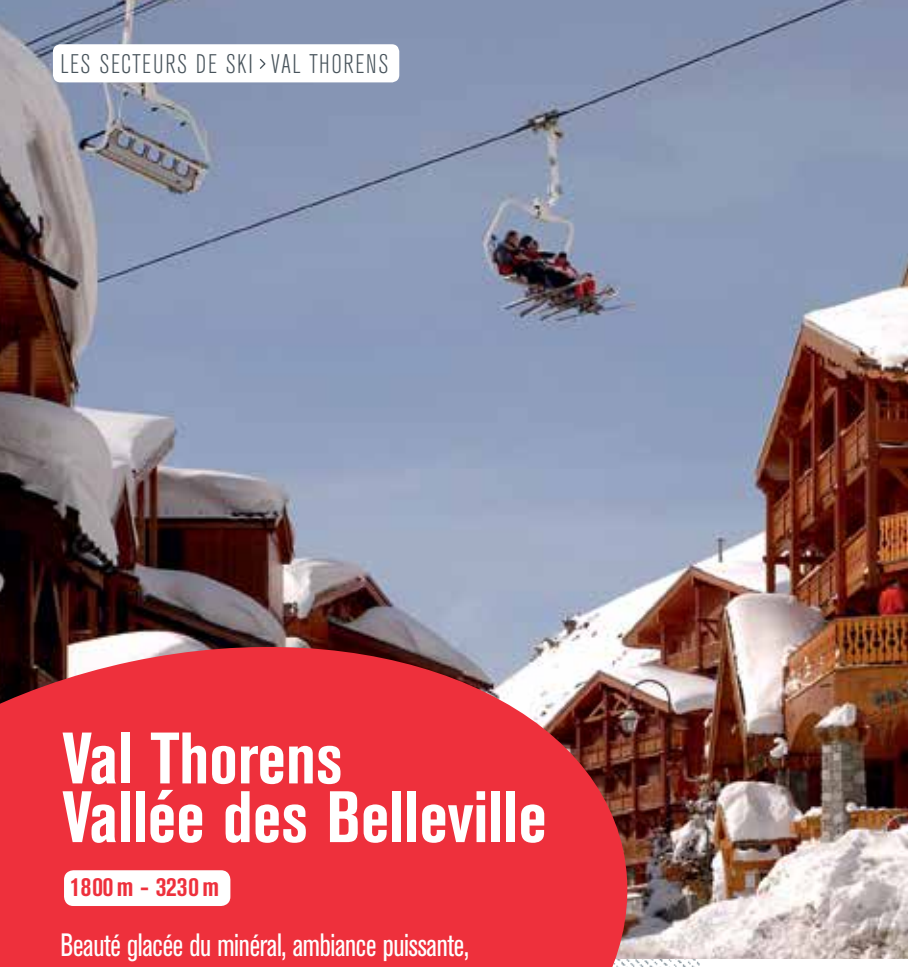
SUN & FUN

« Sun and Fun » pourrait être la marque des Menuires : très ensoleillée et très ludique. Les espaces de ski ludique : boardercross, zone ludique, luge, sont assez nombreux Le soleil est au rendez-vous quasi toute la journée sur la grande face gauche de la station. L'itinéraire du soleil vous balade d'alpages en alpages, du sommet de Tougnète aux confins de la vallée vers Val Thorens.

PLAN DES PISTES
Val Thorens

1800 m - 3230 m





Val Thorens Vallée des Belleville

1800 m - 3230 m

Beauté glacée du minéral, ambiance puissante, souffle coupé par l'altitude. Val Thorens est une galaxie à part. Cinq secteurs de moraines et de rochers pour visiter la « meilleure station de ski du monde* ». Croyez-moi, ça vaut le déplacement !

**Au moment ou j'écris ces lignes, VT vient de se voir décerner cette distinction méritée par World Travel Event Ltd de Londres.*

LES SECTEURS 5

- SECTEUR ORELLE
- SECTEUR CHAVIÈRE
- SECTEUR CIME CARON
- SECTEUR MOUTIÈRE BOISMINT
- SECTEUR PECLET

SECTEUR ORELLE

Basculez sur la Maurienne et Orelle pour un ski un peu roots et puissant : un univers de haute altitude, minéral à souhait, avec de belles pistes largement tracées, une neige souvent top, toujours le duo magique altitude et exposition.

La Mauriennaise (rouge) serpente élégamment depuis le sommet du funitel du Grand Fond et vous emmène jusqu'au départ des deux télésièges qui permettent de monter au sommet de la Pointe du Bouchet. Et la, photo obligatoire : vous êtes au sommet des 3 Vallées. À 3230 m, vous foulez le point culminant de ce domaine skiable hors norme, le plus grand de la galaxie, vous l'ai-je dit ?

J'ai aimé

- La vue sur le **glacier du Bouchet.**
- La majesté des pistes depuis la pointe du Bouchet : en enfilade des pistes de Coraia, Bouchet et Peyron : du beau ski facile.
- La écolo ski attitude : **mention spéciale à la STOR** pour l'aménagement de ces toilettes sèches à l'intermédiaire des deux télésièges.
- La beauté de la roche sur le télésiège de retour **Rosaël**. J'adore ce nom, on dirait un truc d'ovni.
- La tyrolienne extraordinaire au sommet de la pointe du Bouchet. Sensations, vous avez dit sensations ?!

SECTEUR CHAVIÈRE

Deux télésièges qui se suivent, un bon moment de méditation et de contemplation, un lieu magnifique, une ambiance très haute montagne, mais bon, ça c'est la marque de fabrique de Val Tho et c'est pour ça qu'on l'aime ! Un ancien site de ski d'été comme sur Peclet, et donc un glacier dessous, un funitel, ça aussi c'est la marque de fabrique de Val Tho… et des pistes sinueuses (Chocards, Portette, Asters) dans les grandes faces à la neige extra.
Une ambiance assez sauvage, au bord du parc de la Vanoise, des pistes faciles et belles.

J'ai aimé

- La contemplation de la trace et des skieurs hors pistes vers le **Col de Gebroulaz.**
- Les nombreux **bars** aux ambiances éclectiques.
- La vue au sommet du Funitel de Thorens sur la combe du Bouchet et les belles pistes sinueuses **Chocards**, **Portette**, **Asters**.
- Le cadre, au cœur du parc national de la Vanoise, qui offre du ski sauvage, et sans chichis.
- **Les splendides pistes,** bien tracées.

SECTEUR CIME CARON

Un sommet mythique, un téléphérique emblématique, des rouges, des noires, de la bonne neige en veux-tu en voilà, toujours le duo magique du ski : altitude et exposition, un panorama fort, un restau sympa, bref, la Cime Caron est un des rendez-vous obligé des 3 Vallées. Que de bonnes raisons d'aller y faire un tour. La rouge de Caron est d'ailleurs un must à inscrire sur votre tableau de chasse.

J'ai aimé

- Le panorama à perte de vue sur les Alpes.
- **La sensation de très haute montagne :** à plus de 3000, ici c'est environ 3200 m d'altitude, le regard posé sur un univers essentiellement minéral, les sensations physiques de la haute altitude se font plus présentes et peut-être plus pressantes… Ce n'est pas tous les jours que l'on a la chance de s'approcher un peu plus du ciel.
- La rouge du Col de l'Audzin.
- La noire puis rouge : **Combe de Caron, Névés, Falaise.**
- L'itinéraire du Lac du Lou en hors-piste.

Petits Conseils

Attention à l'affluence tout de même d'autant que la file d'attente de Caron n'est pas top sympa : enfermé dans la gare de départ, quand il y a du soleil dehors c'est zut et rezut.

Même si souvent le jeu en vaut la chandelle, je préfère aller faire du ski plutôt sur des zones moins fréquentées.
Choisissez vos heures ! Evitez le créneau14h30/16h souvent bondé.

SECTEUR MOUTIÈRE BOISMINT

Ah la Moutière, tant de souvenirs pour moi, j'ai travaillé dans ce restaurant d'altitude, pendant les vacances scolaires quand j'étais étudiante. À l 'époque, un vallon isolé, un petit téléski, je vous parle d'un temps que les moins de 30 ans ne peuvent pas connaître…
Carrefour stratégique avec départs et arrivées de téléportés, snowpark en vue, dominé par le téléphérique de Cime Caron, le vallon de la Moutière est un lieu obligé pour qui fréquente Val Thorens.

J'ai aimé

- Le chalet de la **Moutière.**
- Le **snowpark** et les téléskis du plateau qui le desservent.
- La terrasse immense du Chalet de Caron.
- La **piste rouge** splendide de **Boismint** : une vue époustouflante sur la Vallée des Belleville, un profil magnifique, peu de monde, une neige souvent excellente.
- Un télésiège vintage : **le plan de l'eau.**
- **Le Funitel du Grand Fond** qui monte en un clin d'oeil à 3000 m et offre plein de possibilités, dont la bascule sur Orelle.
- En descendant vers le départ du télésiège de la Moutière, le télésiège de BoisMint avec la piste rouge de **Hautecombe,** la bleue de **Blanchot...**

SECTEUR PECLET

Un cirque sous les faces impressionnantes de l'aiguille de Peclet. Le Funitel de Peclet permet à tous, skieurs ou non car c'est le site de la piste de luge de s'offrir une tranche de haute montagne avec ambiance haute montagne pure et dure : pics, couloirs de glace, sommets effilés, roches saillantes, tout concourt à une atmosphère austère et grandiose.
Du grand ski facile dans un grand endroit magnifique.

J'ai aimé

- Le **funitel de Peclet** avec sa gare d'embarquement comme une galerie commerciale, ses drôles de cabines, petits téléphériques ou mega œufs, à strapontin, son panorama superbe.
- Le **télésiège du glacier** qui monte encore plus haut : attention cependant, piste noire obligatoire pour redescendre.
- La **piste bleue de Tête ronde :** qui emprunte un profil sympa, passe sur une crête rocheuse, serpente jusqu'au pied de la moraine, en longeant par endroits la piste de luge : du ski haute montagne fastoche ! C'est pas tous les jours ni partout qu'on peut goûter cela.
- Une rouge sympa dans une ambiance sauvage : **la Christine,** en l'honneur de Christine Goitschel, qui vit à Val Thorens.
- **La Béranger :** en l'honneur de Jean Béranger, entraîneur de l'équipe de France de ski dans les années 60, pionnier de Val Thorens époux de Christine Goitschel, une belle piste rouge.
- Deux pistes rouges intéressantes : **Lac blanc, les Vires.** Tout cela au soleil de l'après-midi est plutôt sympa.
- Le Chalet de la Marine : accueil, déco, bistro, gastro, ils ont tout bon !

COUP DE ♥

HISTOIRE DE FAMILLES

La Goitschel, la Béranger et la Christine, dans ce même secteur Est de Val Thorens, trois pistes pour trois personnes qui ont compté dans l'Histoire du ski français : Christine Goitschel, Marielle Goistschel et Jean Béranger !

CONTRE MAUVAIS TEMPS **BON CŒUR**

- Sur Courchevel : La Tania/Le Praz/Village 1550
- Sur Méribel : Méribel Altiport/Méribel Village/Villages
- Sur Menuires : rester vers St Martin
- Sur Val Tho, pas de pot, c'est partout difficile en cas de mauvais temps.

Évitez d'aller sur les hauts, éviter les télésièges où le vent et la neige vous cingleront le visage, préférez les télécabines bien au chaud…
Restez dans la forêt quand il y en a et le plus bas possible, les conditions sont toujours plus clémentes qu'en altitude.
Regardez les webcams, parfois le soleil est de mise en haut de la montagne !

SPÉCIAL **PRINTEMPS**

Généralement de début à fin avril

Une période souvent délaissée et pourtant très propice à glisser sur la neige.
Le printemps, c'est le moment de goûter à la haute montagne, de bronzer sur les télésièges, de faire un petit pique-nique sur les rochers, de goûter au ski matinal, de rentrer pas trop tard faire la sieste sur la terrasse, de goûter le plaisir de l'altitude sans les inconvénients du froid et du givre. Toute une autre ambiance…
Si vos amis sont débutants, c'est une très bonne période pour démarrer : il fait bon, c'est beau, les journées sont longues, la neige est douce, un peu molle, on skie 3,4,5 h max… et après on prend le thé, l'apéro, voire le repas en terrasse…
C'est aussi une période de moindre affluence, ah les ignorants, où il n'y a pas de queue aux télésièges et télécabines, pas grand monde sur les pistes.
Chaque année, je fais de très belles journées de ski en avril et je me demande pourquoi nous sommes si peu à partager cette joie, des lumières magnifiques, quel dommage…

10 POINTS DE VUES **EXTRAORDINAIRES**

Si vous poursuivez la majesté, la magnificence, l'émerveillement de la haute montagne, voici 10 endroits, deux ou trois étoiles, qui doivent figurer à votre tableau de chasse !

01 - SOMMET DU TSD SIGNAL ★★☆
02 - SOMMET DES CREUX NOIRS ★★★
03 - COL DE LA LOZE ★★☆
04 - SOMMET DU MONT VALLON ★★★
05 - SOMMET DE TOUGNÈTE ★★☆
06 - SOMMET DE LA MASSE ★★★
07 - SOMMET DE CIME CARON ★★★
08 - CHAVIÈRE ★★★
09 - SOMMET DE PECLET ★★☆
10 - SOMMET DU BOUCHET ★★★

DES ITINÉRAIRES SYMPAS
DEPUIS MÉRIBEL OU COURCHEVEL

« SNOWHOPPERS » : SAUT DE PUCE

Les itinéraires à saute vallée, petits « sauts de puce » hors de la vallée où vous hébergez, pour quelques heures, le format type est plutôt 2 h 30/3 h.

- Pour les matinaux : départ vers 9 h 15/30 retour vers 12 h pour récupérer les enfants à l'école de ski
- Pour les autres : départ vers 13 h, 13 h 30 et retour vers 16 h-16 h 30
  2 h 30 à 3 h de ski c'est déjà pas mal non ?
- Bon si vous partez à 11 h et rentrez à 14/15 h ça le fait aussi sur ces itinéraires-là…

LES ITINÉRAIRES CONCOCTÉS CI-DESSOUS SONT DES SNOWHOPPERS, c'est-à-dire environ 2 h 30/3 h de ski.

« HAPPYDAY » : PETITE JOURNÉE

Les belles « petites journées » non-stop, 4/5 h pauses comprises.

Le genre : départ vers 10 h 30/11 h et retour vers 15/16 h avec repas sur les pistes, soit quelques heures de ski cool et le temps des pauses : café, vin chaud, repas, re-thé et/ou crêpes, que du bonheur. Les circuits sont conçus pour des skieurs moyens, qui skient à plusieurs, qui s'attendent et qui ne foncent pas « à blinde »…

SKI AND SUN

Les itinéraires sont plutôt conçus pour optimiser le bronzage…

C'est un but accessoire mais non négligeable de la semaine, non ? Rentrer avec une bonne mine, c'est toujours sympa… Donc l'idée est de skier le plus possible au moment où les pistes sont ensoleillées. *« Don't forget »* les lunettes de soleil, des efficaces et bien couvrantes, voire un masque et une bonne crème protectrice qui fonctionnera d'autant plus que vous tartinez bien régulièrement !

LISTE
des itinéraires

DEPUIS MÉRIBEL

- Le génie des alpages : balade sur st Martin de Belleville — p. 60
- La masse enchantée — p. 62
- Blanche neige et les sept pistes de la forêt - Courchevel La Tania — p. 63
- Au bout du bout : wild wild east — p. 64
- Courchevel, skie avec les stars — p. 65
- Balade roots en maurienne — p. 66
- Brisons la glace à Val Thorens — p. 67
- Là-haut sur la montagne… into the wild — p. 69

DEPUIS COURCHEVEL

- Village people villages et hameaux — p. 70
- Sous le soleil - de Burgin - exactement — p. 71
- Virée matinale, ski optimal — p. 72
- Val Thorens express — p. 73
- Belle balade dans les Belleville — p. 74

PARLER LE MÊME LANGAGE

- Les remontées mécaniques sont indiquées en **gras**

TSD → **télésiège débrayable**

TS → **télésiège** (ceux qui font mal parce que les sièges vous rentrent dans les mollets)

TK → **téléski**

TC → **télécabine**

TPH → **téléphérique**

R **retour**

- Les noms des pistes en italique et en couleur (*bleue* pour une piste bleue, *rouge* pour une rouge…)

ITINÉRAIRES DEPUIS MÉRIBEL

Voici quelques itinéraires depuis Méribel

- Pour ceux qui logent à Mottaret, descendre à la Chaudanne par la *Truite* pour effectuer les balades décrites au départ de Méribel Chaudannne.
- Pour ceux qui logent sur Méribel, monter à Mottaret par **TC Tougnète 1** et la piste de *Perdrix* puis *Furet* ou **TS du Plan de l'Homme** et enchaîner *Grive, Perdrix, Furet* pour effectuer les balades au départ de Mottaret.
- Si vous êtes en vacances à Courchevel, à La Tania, bien sûr ces suggestions fonctionnent aussi, en rejoignant d'abord Méribel la Chaudanne ou Méribel Mottaret.

Itinéraire

LE GÉNIE DES ALPAGES : BALADE SUR ST MARTIN DE BELLEVILLE

Une promenade à ski charmante, au cœur des immenses pâtures de st Martin de Belleville, du grand ski facile sur de belles bleues et rouges, aux profils merveilleusement doux. Ces quelques heures de glisse sur les grandes bosses blanches des alpages seront à l'honneur dans vos plus beaux souvenirs de ski. Promis !

Depuis Méribel Chaudanne :
Prendre le **TS Roc de Fer** puis **TSD Olympic** : après s'être laissé émerveillé par le paysage au sommet, skier les *Verdet, Biollay,* jusqu'à St Martin de Belleville remontée par **TC St Martin 1** & **TSD St Martin 2** puis replonger en enchaînant : *Pramint, Biollay* ou *Crêtes, Jerusalem, Biollay, Loy,* tout ça c'est trop beau !

Retour à Méribel par *Faon* et le *Lièvre* depuis le sommet de **St Martin 2 -Tougnète.**
Retour Mottaret par *Faon, Perdrix, Furet,* ou encore *Dahu* puis *Martre.*

Une autre possibilité

- **TC** puis **TSD Tougnète 1 & 2** puis enchaîner les belles bleues *Crêtes, Chatfrere, Pelozet, Biollay.*
- Remonter **TC** et **TSD St Martin 1 & 2 :** *Boulevard du Gros Tougne,* **TSD Granges :** *Grand Lac, Pelozet,* et remonter par **TSD St Martin 2.**

Dans le **SECTEUR**

- De très nombreux restos et bars sur les pistes.
- Du ski sympa et bleu au soleil le matin sur la face vers Méribel : *Grand duc, Gelinotte* depuis le Roc de Fer ; *Crêtes, Choucas, Gelinotte* depuis Tougnète.

Itinéraire

LA MASSE ENCHANTÉE

Un viron inoubliable sur un sommet magique. Si vous n'y allez pas, je ne vous parle plus ! Non sérieusement, c'est un des grands moments de ski et un haut lieu des 3 Vallées.

Rejoindre le sommet de Tougnète depuis la Chaudanne par Tougnète 1 & 2 :
Suivre *Boulevard du Gros Tougne, La Violette,* une longue traversée en boulevard le long de la Vallée des Belleville jusqu'aux Menuires. Traverser la Croisette des Menuires en suivant les panneaux « la Masse » jusqu'au départ du **TC Masse 1** et le prendre. Descendre la *Longet* jusqu'au départ **TC Masse 2.**
Au sommet de la Masse, prendre le temps de contempler le paysage, boire un café, puis prendre à droite vers le Bouquetin : arrêt photo obligatoire ! Prendre *Crêtes* puis *Fred Covilli.*
Enchaîner sur les *Enverses* jusqu'au fond de la vallée.
Aucune loi n'interdit de refaire plusieurs fois ce parcours, de méditer au sommet, d'aller explorer le Walibi Gliss.

RETOUR À MÉRIBEL
Vers Mottaret : par **Reberty**, **Bruyeres 1 & 2** puis :
1/ Enchaîner *Venturon, Bouvreuil, Mûres rouges, Ours,* si c'est un jour ou ça glisse bien
2/ *Venturon, Bouvreuil* **TSD Plan des Mains,** *Sittelle, Martre.*

Vers Chaudanne par **TS Tortollet** ou **TSD Croisette, Roc des 3 marches 1 & 2,** *Grand lac, Pelozet,* **St Martin 2,** bascule sur Méribel par *Crêtes, Choucas, Gelinotte,* que du beau, du bon ski…

Itinéraire

BLANCHE NEIGE ET LES SEPT PISTES DE LA FORÊT - COURCHEVEL LA TANIA

Une balade bucolique dans les forêts de sapins, n'hésitez pas à prendre la verte de Plan Fontaine, magnifique itinéraire forestier ou la rouge de Murettes : ambiance sauvage garantie.

Depuis la Chaudanne :
TC des Rhodos puis *Renardeau* jusqu'au **TS du Col de la Loze.**
Enchaînez *Col de la Loze, Lac bleu* puis *Loze Est* en admirant la Vallée de Courchevel et prenez **TS des Coqs**, puis enchaînez *Arolles* et *Folyeres* pour arriver à la Tania. Reprendre le **TC La Tania**. Allez vous faire la verte de *Plan fontaine* puis bifurquez sur *Murettes*, en passant près des tremplins de saut, aller jusqu'au **TC Praz** que vous empruntez, en sortant descendez vers le **TSD de Plantrey** sans le prendre puis *Dou du Midi* jusqu'à Courchevel Village 1550.
Remontez par le **TSD Tovets** et descendez *Brigues* puis *Amoureux.* Remontez par le **TC Forêt** et reprenez *Arolles* jusqu'au **TS Dou des Lanches.** Au Col de la Loze basculez sur *Pic Bleu, Blanchot* en descendant vers l'altiport. Ensuite *Hulotte c* + **TS Morel** ou *Lapin* + **TSD Golf.**
Voilà, voilà, que du beau ski en forêt, facile, sympa… regardez bien sous les sapins, peut-être que les lutins, les nains ou même Blanche Neige seront au rendez-vous…

RETOUR MÉRIBEL CHAUDANNE
par la *Forêt.*

Dans le **SECTEUR**

- La rouge de *Bouc blanc.*
- L'intégrale de *Plan fontaine.*
- La bleue des *Tovets.*
- La bleue *Anémones* en remontant par les **TK Loze** ou **le TC Chenus** ou **le TSD de Plantrey.**
- La terrasse du Roc, au soleil toute la journée, panorama superbe, au sommet du **TSD du Dou des Lanches.**

Itinéraire

AU BOUT DU BOUT : WILD WILD EAST

Une exploration du bout oriental des 3 Vallées, mamelons enneigés face au Mont-Blanc, gorges rocheuses, et ambiance vintage… Charme et plaisir au programme.

Depuis Méribel Chaudanne : TC Saulire express.
Depuis Méribel Mottaret : Pas du lac 1 & 2.

Du sommet de la Saulire, descendre les *Creux* jusqu'en bas en admirant les grandes faces rocheuses et jusqu'au **TSD de Roc Mugnier**. Skiez ensuite la piste de *Ariondaz* puis prendre le **TSD Signal** et prendre la rouge de *Chapelets.* Voilà c'est le bout du bout des 3 Vallées coté Est. Prendre le **TSD Chapelets,** s'enfiler sur la piste *Rochers,* reprendre **TSD Chapelets,** skier les *Grandes Bosses,* **TK de Pyramides,** s'amuser sur *Montagnes Russes, Gentianes,* prendre le **TK Petites Bosses,** puis *Gravelles,* le **TS Gravelles,** *Altiport* et rentrer par le **TSD Suisses.**

Du sommet de la Vizelle rentrer sur Méribel après cette jolie escapade vintage, face au Mont-Blanc sur Courchevel Moriond, dans les défilés rocheux sur les *Creux.*

R **RETOUR MÉRIBEL CHAUDANNE** par *Biches* et *Marmottes.*
RETOUR MÉRIBEL MOTTARET par *Marcassin* et *Aigle.*

Dans le SECTEUR

Voici trois idées de variantes à tester sans plus tarder :
- La bleue des *Indiens* depuis le départ du **TSD Signal.**
- La rouge de *Jean Pachod.*
- La rouge de la *Cave des Creux* depuis le sommet du **TS de Gravelles.**

Itinéraire

COURCHEVEL, SKIE AVEC LES STARS

Une balade pour respirer un peu du Courchevel dont on entend parler mais que l'on ne voit pas toujours. Pour découvrir aussi que l'opulence ne trahit pas la beauté de la montagne mais bien souvent la révèle.

Depuis la Chaudanne, Saulire Express jusqu'au sommet de la Saulire.
Depuis Mottaret, Pas du Lac 1 & 2 jusqu'au sommet de la Saulire.

Descendre la *Combe de la Saulire*, puis *Verdons* en passant devant le Chalet de Pierres, un magnifique chalet luxueux dont la décoration soignée, la table et le service sont réputés. Les tenues des serveurs valent le coup d'œil. Arrivée sur la Croisette de Courchevel, le bar restaurant le Tremplin, prendre le **TC du Jardin Alpin.** Depuis la **TC** on peut admirer les magnifiques chalets et les hôtels des Airelles et du Cheval Blanc. Descendre la piste *Biollay* jusqu'à *l'espace débutant ZEN* et prendre la piste verte du *Jardin alpin* sous la passerelle, en longeant le **TK des Étoiles.** On skie en longeant palaces et beaux chalets en rentrant à la Croisette par une jolie piste forestière.
Rester bien en haut à droite ou remonter un peu à pied pour prendre le **TK de Bellecote**, et descendre par la bleue prendre le **TSD de Pralong.** *Pralong* puis *Altiport*, au-dessus de l'Altiport : le ballet des hélicopteres et avions privés est toujours fascinant. Les restaurants luxueux du Pilatus et du Cap Horn bordent la piste. Descendre au départ du **TSD de Pralong** par la bleue et prendre le petit pont à gauche de l'arrivée du **TK de Cospillot :** c'est la piste bleue de *Cospillot* bordée de somptueux chalets. Le travail du bois, les architectures fastueuses, l'implantation des chalets comme nichés dans la forêt, le petit téléski discret, la piste mignonette, tout cela vaut le détour. Un peu plus bas, presqu'au départ du **TK,** vous pourrez ensuite admirer l'architecture plus contemporaine des 5* : le STRATO et le K2.
Soit vous remontez par le **TK de Cospillot** au départ de Pralong et rentrez à la Croisette par *Biollay* et *Verdons,* soit vous continuez, croisez la piste de luge et descendez jusqu'à Courchevel Village 1550 par la piste des *Tovets* et retour à la Croisette par le **TC de Grangettes.**

R **RETOUR À MÉRIBEL CHAUDANNE**
- Par le **TC des Chenus** et la piste des *Arolles* puis *Crêtes,* puis **TSD du Dou des Lanches** puis *Pic bleu* ou *Boulevard de la Loze.*
- Par le **TC des Verdons**, **TC de Vizelle** puis *Biches* et *Marmottes.*

RETOUR À MÉRIBEL MOTTARET
- Par le **TC des Verdons, TC de Vizelle** puis *Marcassin* et *Aigle.*

Itinéraire

BALADE ROOTS EN MAURIENNE

Une grande virée jusqu'en Maurienne, des kilomètres de pistes pour s'émerveiller, des zones sauvages, du minéral et des remontées mécaniques puissantes, un moment de montagne inédit.

Depuis la Chaudanne, Tougnète 1 & 2 puis *Dahu, Martre,* **TSD Chatelet**, puis bleue du *Bouvreuil* jusqu'à **TSD Cote brune.**
Depuis Mottaret, TC Plattières puis bleue du *Bouvreuil* jusqu'à **TSD Cote Brune.**

Du sommet de Cote Brune, prendre *Pluviomètre* jusqu'à Val Thorens traverser la station puis *Cairn* jusqu'au **TSD de Moutiere** puis **Funitel du Grand Fond :** descendre la *Mauriennaise,* jusqu'au **TSD de Peyron** puis **TS du Bouchet.** Voilà vous êtes au point culminant des 3 Vallées ! La *Coraia* puis *Peyron* vous ramènent au **TSD de Rosael.** La remontée le long des roches rouges est très belle. Le **TSD Plein Sud** puis le **TSD 3 Vallées** vous ramènent au Col de la Chambre.

R **RETOUR EN BEAUTÉ SAUVAGE À MOTTARET** par le *Lac de la Chambre,* sous le glacier du Borgne, *Mûres rouges* et *l'Ours*, que du *wild*, à conseiller si ça glisse bien mais à éviter dès que la neige colle ou mouille car la piste de *l'Ours* est plutôt plate.
Sinon : *Lac de la Chambre,* **TSD Plan des Mains,** *Sittelle* et *Martre.*

Dans le SECTEUR

Vous passerez près de la **Folie Douce de Val Thorens,** un petit arrêt s'impose.

Itinéraire

BRISONS LA GLACE À VAL THORENS

Une escapade glaciaire pour tutoyer les 3000, skier sur et sous les glaciers, et pourtant rien que du fastoche ! C'est la "Magic Touch" de Val Thorens : nous offrir ce qui en général n'appartient qu'aux chamois et aux chocards.

Depuis la Chaudanne, Tougnète 1 & 2 puis *Dahu, Martre,* **TSD Chatelet,** puis bleue du *Bouvreuil* jusqu'à **TSD Cote Brune.**
Depuis Mottaret, TC Plattières puis bleue du *Bouvreuil* jusqu'à **TSD Cote Brune.**

Du sommet de Cote Brune, prendre *Pluviomètre* jusqu'à Val Thorens. Traverser Val Thorens et prendre **le Funitel de Peclet.** Admirer l'aiguille et le glacier de Peclet en montant. Descendre *Tête Ronde* puis les *Deux Combes* pour aller au départ du **TSD de Moraine,** le prendre et enchaîner sur le **TS de Chavière.**
Arrivée à 3130 m sur le glacier et tombez nez à nez avec le point de vue superbe.
Descendre *Col* et *Moraine* (avec autorisation de boire un coup entre les deux !). Puis **TSD Portette.** Le prendre et enchaîner sur le **funitel de Thorens.** Descendre *Chocards, Fond,* rentrer par la *Combe de Thorens.*
Le **TSD plein sud** puis le **TSD 3 Vallées** vous ramènent au Col de la chambre.

R **RETOUR EN BEAUTÉ SAUVAGE À MOTTARET** par le *Lac de la chambre,* sous le glacier du Borgne, *Mûres rouges* et *l'Ours*, que du *wild*, à conseiller si ça glisse bien mais à éviter dès que la neige colle ou mouille car la piste de *l'Ours* est plutôt plate.
Sinon : *Lac de la Chambre,* **TSD Plan des Mains,** *Sittelle* et *Martre.*

Dans le SECTEUR

- Toutes les pistes rouges qui descendent du sommet du **Funitel de Peclet.**
- Les pistes rouges qui descendent du **Funitel de Thorens :** *Portette* et *Asters.*

ITINÉRAIRES

DEPUIS COURCHEVEL

Les itinéraires depuis Courchevel sont décrits en général depuis Courchevel 1850 et la plupart démarrent avec la montée vers la Saulire.
Donc si vous venez de Courchevel 1650 Moriond, vous pouvez rejoindre le sommet de Saulire par le **TC de L'Ariondaz,** puis pistes de *Ariondaz* en rejoignant *Gravelles,* **TS de Gravelles** puis **TSD des Suisses.** Si vous venez de Courchevel 1500/Village ou du Praz, prenez les œufs pour rejoindre 1850 et le début de l'itinéraire.
Si vous venez de La Tania, prenez **TC de La Tania, TSD Dou des Lanches** puis *Lac bleu*, le **TK du Rocher** de l'Ombre et les œufs de Vizelle ou le **TPH de la Saulire.**

Itinéraire

LÀ-HAUT SUR LA MONTAGNE… *INTO THE WILD*

De sommet en sommet, tous plus beaux les uns que les autres, plonger dans des combes isolées, ne plus voir que la neige et la montagne, loin des chalets ou des immeubles, ambiance forte, parfois austère et toujours éminemment ressourçante.

Depuis Courchevel 1850 :
Monter à la Vizelle **TC Verdons, TC VIzelle** descendre les *Creux,* prendre le **TS de Creux Noirs** et s'émerveiller au sommet à 2705 m !
Descendre sur Mottaret par la bretelle direction Méribel au sommet à gauche, puis *Marcassin* ou *Niverole* puis *Aigle.*
Prendre **TC de Plattières,** puis aller prendre le **TSD de Cote Brune** par *Bouvreuil.*
Descendre direction Val Thorens par un petit schuss bleu, puis prendre à gauche *Le lac de la chambre,* superbe tracé dans une combe au pied du Glacier du Borgne. Descendre jusqu'au départ du **TC de Mont Vallon** et le prendre. Au sommet séquence émotion et admiration : à 2952 m, pleine vue sur le glacier de Gébroulaz au premier plan, l'Aiguille du Fruit, et les sommets de la Vanoise.
Selon le niveau l'envie et la neige, prendre la *Combe du Vallon* ou *Campagnol* (plus facile). Dans les deux cas, c'est top beau ! Personne ne vous en voudra si vous faites les deux…

R **RETOUR COURCHEVEL**
Quand la neige glisse bien, rentrer à Mottaret par *Mûres rouges* et *Ours* (sinon prendre le **TSD du Pan des Mains** puis *Sittelle* et *Martre*) puis prendre **TC Pas du Lac 1 & 2,** et se faire un petit retour sauvage par les *Creux* jusqu'en bas, pour rester dans l'esprit. Prendre le **TS de Gravelles** et rentrer à la Croisette par l'*Altiport* et le *Jardin Alpin* ou *Bellecote.*

Dans le **SECTEUR**

- Variante départ depuis Moriond : **TC Ariondaz**, *Petites bosses, Gravelles*, **TSD Aiguille du Fruit, TS Creux noirs.**
- Variante départ depuis la Tania **TC La Tania, TSD Dou des lanches,** *Col de la Loze, Anémones, Lac bleu* puis *Loze Est,* **TSD Biollay** et **TC Vizelle.**

Itinéraire

VILLAGE PEOPLE - VILLAGES ET HAMEAUX

Du ski à la Suisse, pour explorer les environs, descendre dans les villages, traverser bosquets et prairies jusqu'aux hameaux : un petit goût savoureux de ski champêtre et bucolique.

Depuis Courchevel 1850 :
Prendre le **TC des Chenus,** la piste de la *Loze Est* puis *Arolles* jusqu'au **TSD Dou des Lanches** et descendre coté Méribel par le *Pic bleu*. Enchaîner *Blanchot* puis *Lapin* pour rejoindre Méribel Village. Un petit café n'est pas exclu… Reprendre le **TSD du golf** puis descendre *Lapin* puis la *Hulotte* jusqu'au **TS du Morel.** Descendre à la Chaudanne par *Forêt* et *Doron.*
Prendre le **TS Roc de Fer,** *Gelinotte* puis *Raffort.*
Selon l'enneigement, l'envie et le temps descendre au hameau du Raffort en restant sur *Raffort* ou descendre un peu plus bas par *Villages* jusqu'au chef-lieu des Allues. Dans les deux cas, reprendre la **TC de l'Olympe** pour revenir à la Chaudanne.

RETOUR COURCHEVEL
- De la Chaudanne, retour direct par **TC Saulire Express 1 & 2** puis enchaînez *Saulire* et *Verdons* pour rejoindre Courchevel 1850.
- De la Chaudanne, **TC des Rhodos 1 & 2,** *Blanchot* jusqu'au **TS Loze**, redescendre à Courchevel par *Col de la Loze et Anémones.*

Dans le SECTEUR

- Après le **TS du Roc de Fer,** enchaînez avec le **TSD Olympic** puis redescendez par *Grand duc* et *Gelinotte.*
- Dans l'esprit vintage, le **TK de cherferie** et la piste des *Choucas.*

Itinéraire

SOUS LE SOLEIL - DE BURGIN - EXACTEMENT

Une après-midi au soleil, sur des pistes bien tracées, ponctuée de pauses en terrasses, plus ou moins festives sous le regard bienveillant de la Dent de Burgin. Un moment détendu, ouvert au plaisir de la rencontre improbable…

Monter à la Vizelle ou à Saulire par **TC Verdons, TC VIzelle** ou **TPH Saulire.**
Basculer coté Méribel sur *Biche*, puis *Blanchot* jusqu'au **TSD Dent de Burgin :** *Geai, Rhodos.*
Reprendre le **TSD Adret :** *Geai* et *Renardeau* jusqu'au **TS Loze :** *Pic bleu.*
Du ski facile, sympa, sans prise de tête, sur une face dominée par la Dent de Burgin et ensoleillée tout l'après-midi.

RETOUR SUR COURCHEVEL
- Reprendre le **TS Col de la Loze** pour retourner sur Courchevel ou La Tania.
- **TC Saulire Express 2** pour remonter à la Saulire et retour Courchevel par la *Saulire* et les *Verdons.*

Dans le SECTEUR

- Descendre sur Méribel Village par *Lapin* et remonter par **TSD du Golf.**
- Descendre au hameau du Morel par *Hulotte* et remonter par **TS Morel.**
- Regarder les avions sur l'Altiport.
- Se prélasser à La Folie Douce en dessous de l'intermédiaire de la **TC Saulire Express.**
- Profiter de la terrasse ensoleillée des Rhodos.

Itinéraire

VIRÉE MATINALE, SKI OPTIMAL

Pour qui aime skier tôt, Méribel offre en face Ouest un chapelet de belles pistes bleues et rouges qui dévalent des sommets successifs de Roc de Fer, Tougnète, Mont de la Challe, 3 Marches, de longues dénivelés sur une neige adoucie par le soleil matinal, mmmmmm… c'est bon !

Monter à Vizelle ou Saulire depuis Courchevel 1850 : **TC Verdons** + **TC Vizelle**, descendre *Biche* ou *Mauduit,* pour rejoindre la Chaudanne.
Prendre **TS Roc de Fer** puis **TSD Olympic** et descendre *Grand duc* et *Gelinotte* après avoir gouté l'ambiance du Roc de Fer à 2200 m.
Prendre **TSD Plan de l'homme** puis *Grive* et **TSD Tougnète 2**. Descendre *Dahu* et *Martre* pour aller prendre le **TK du Roc de Tougne.** Enchainer *Lagopède* et *Fouine* jusqu'à Mottaret. Ouf, vous êtes arrivés, vous avez mérité une pause, allez un petit café ou un thé bien chaud.

RETOUR SUR COURCHEVEL
Par **Pas du lac 1 & 2** et descendre les *Creux* pour rester au soleil.

Dans le SECTEUR

- **TK de Cherferie** et piste des *Choucas.*
- **TC Plattières et TC Plattières 3** descente par *Mouflon, Sittelle, Martre* ou *Alouette, Bouvreuil, Mûres rouges* et *Ours.*

Itinéraire

VAL THORENS EXPRESS

Mais non, ce n'est pas si loin de Courchevel ! Et le ski y est si différent que ça vaut le coup de s'en aller faire un petit tour à l'autre bout des 3 Vallées.

Monter à la Vizelle ou à Saulire par **TC Verdons, TC VIzelle** ou **TPH Saulire.**
Descendre sur Mottaret par *Marcassin* ou *Niverole* puis *Aigle.*
Prendre **TC Plattières** et rejoindre le **TSD de Cote Brune** par *Bouvreuil bleu.*
Au sommet de Cote brune, le Col de la Chambre marque la frontière avec les Menuires et Val Thorens, voilà, vous y êtes ! La belle bleue de *Pluviomètre* vous emmène au cœur de [ViTi] comme disent les jeunes anglophones. Il n'est pas interdit de s'arrêter pour goûter à l'ambiance.
Traversez VT par *Cairn* et descendez jusqu'au **TS de Boismint.** Descendez *Boismint* en savourant chaque seconde, continuez sur le *Boulevard Cumin* (Georges Cumin fut maire de la commune pendant des années et grand développeur) puis rentrer par **TS Reberty, TC Bruyeres 1 & 2,** *Venturon, Bouvreuil, Mûres rouges* et *Ours* si ça glisse bien ou *Venturon, Bouvreuil,* **TS Plan des Mains,** *Sittelle, Martre.*

RETOUR SUR COURCHEVEL
Pas du lac 1 & 2, puis *Saulire* et *Verdons* ou *Creux,* **TS de gravelles,** *Altiport, Bellecote.*

Dans le SECTEUR

À rajouter à cet itinéraire sans trop de déperdition :
- **Funitel de Peclet** et *Tête ronde.*
- **TPH de Caron** et *Col de l'audzin* et *Gentianes.*

Toutes les possibillités sont là selon votre envie, la neige, votre timing.

Itinéraire

BELLE BALADE DANS LES BELLEVILLE

Les Menuires c'est la planète Mars ! Ça vaut le déplacement. L'architecture de la station, le clocher, la beauté de la vallée des Belleville, les grandes pistes sillonnant les alpages, tout ici est différent et donc intéressant à skier. Voilà un itinéraire pour en goûter quelques délices.

Monter à la Vizelle ou à Saulire par **TC Verdons, TC VIzelle** ou **TPH Saulire.**
Descendre sur Mottaret par *Marcassin* ou *Niverole* puis *Aigle.*
Prendre **TC Plattières** et rejoindre le **TSD de Cote Brune** par *Bouvreuil bleu.*
Au sommet de Cote brune, le Col de la Chambre marque la frontière avec les Menuires et Val Thorens. Le *Mont de la Chambre* déploie ses belles courbes pour vous emmener jusqu'à la Croisette (centre station). Si vous êtes ceinture rouge, choisissez la *David Douillet,* ou faites les deux en remontant par le **TSD Menuires** puis **TSD Mont de la Chambre.**
Depuis la Croisette Remonter par **TSD Roc des trois marches 1 et 2** et enchaîner *Grand lac* et *Pelozet* puis *Biollay.* Remonter par le **TC** puis **TSD St Martin 1 & 2.**

RETOUR COURCHEVEL
Du sommet de Tougnète rejoindre la Saulire :

1. soit par Méribel la Chaudanne par *Faon* et *Combe du laitelet* et *Truite,* puis remonter par **TC Saulire express 1 & 2**.
2. soit par Méribel Mottaret par *Faon, Perdrix, Furet* et prendre **TC Pas du lac 1 & 2.** Du sommet de la Saulire, rejoindre Courchevel par la *Saulire* et *Verdons* ou descendre les *Creux,* reprendre le **TS de Gravelles** et rentre par *Altiport* et *Bellecote.*

Dans le SECTEUR

- Toutes le secteur de la Masse votre timing le permet.
- Cherchez (et trouvez) le restaurant refuge chez Pépé Nicolas.
- Il y a de très nombreux restaurants, chalets sur les pistes avec grandes terrasses au soleil voir ➤p.7.

PISTES Z'OUBLIEES MAIS **RETROUVÉES**

Moins connues, moins fréquentées mais top :

Sur Courchevel ➤p. 24/25

- *Rochers*
- *Mur*
- *Cave des Creux*
- *Pralong*
- *Sources*
- *Marquetty*
- *Dou du Midi en entier*
- *Roches grises*
- *Jean Blanc*
- *Chanrossa*

Sur la Tania ➤p. 24/25

- *Dou des lanches*
- *Murettes*

Sur Méribel ➤p. 34/35

- *Pistes du raffort et des villages*
- *Mouflon*
- *Mauduit* en entier
- *Combe laitelet*
- *Grand duc*
- *Grande Rozière*
- *Alouette*

Sur les Menuires ➤p. 42/43

- Tout le secteur de La Masse

Sur Val Thorens ➤p. 50/51

- *Boismint*

TÉLÉSKI MON AMOUR

J'ai un petit faible pour les téléskis… Nostalgie ? Facilité ? Stratégie anti-vertige, les pieds sur le plancher des vaches ? Besoin de lenteur ? Misanthropie ? Je ne sais pas, mais j'aime prendre la perche, me laisser tirer, rêvasser, chantonner, chercher la meilleure manière de tenir mes bâtons, rester seule avec mes pensées, sans parler. Comme les gosses, j'aime aussi faire semblant de slalomer, mais chut, ça on ne peut pas le dire parce que c'est interdit. Je sais, ça abîme les téléskis, allez, promis, je ne le ferai plus.
Le top c'est quand le téléski est double. J'adore ! Un grand mystère pour moi : il y en a toujours un des deux qui va plus vite que l'autre et ce n'est jamais celui que j'ai pris. J'essaie de me rappeler à chaque fois s'il faut choisir celui de droite ou de gauche, mais quelle que soit l'option, ça rate. Le mien est toujours le plus lent et je regarde inlassablement passer les skieurs d'à côté.

Voilà une petite sélection de mes téléskis favoris d'est en ouest :

Courchevel

- Pyramides
- Granges
- Rocher de l'ombre
- Cospillot
- La Loze

La Tania

- Gros murger
- Stade

Méribel

- Cherferie
- Télécorde Méribel
- Roc de Tougne

Menuires

- Teppes
- Montaulever

Val Thorens

- Moutière

TEMPS DE PARCOURS
DES REMONTÉES MÉCANIQUES

RAPPEL
des abréviations

- TSD → télésiège débrayable
- TS → télésiège
- TK → téléski
- TC → télécabine
- TPH → téléphérique

TEMPS DE PARCOURS
exprimés en minutes

Pour un retour tranquille, prenez un peu de marge surtout en cas d'affluence !

- 10' → TC ARIONDAZ
- 7' → TS GRAVELLES
- 5' → TSD SUISSES
- 5' → TC GRANGETTES
- 6' → TC VERDONS
- 3' → TC VIZELLE
- 8' → TC PRAZ
- 8' → TC FORET
- 6' → TC TANIA
- 4' → TSD DOU DES LANCHES
- 10' → TS LOZE
- 12' → TC PAS DU LAC 1 & 2
- 15' → TC SAULIRE EXPRESS
- 1' → TC RHODOS 1 & 2
- 9' → TC PLATTIÈRES
- 7' → TC TOUGNÈTE 1
- 5' → TSD TOUGNÈTE 2
- 5' → TC PLATTIÈRES 3
- 5' → TSD COTE BRUNE
- 8' → TSD ST MARTIN 2
- 6' → TC ST MARTIN 1
- 6' → TSD BECCA
- 4' → TC ROC DES 3 MARCHES
- 2' → FUNITEL BOUQUETIN
- 6' → TSD PLEIN SUD
- 3' → TC CAIRN
- 4' → TC CARON
- 3' → TPH CIME CARON
- 7' → TSD ROSAEL

SPÉCIAL SNOWPARKS ET AUTRES BILLEVESÉES

C'est un fait : nos enfants aiment les snowparks. Il nous faut donc les y accompagner. Ce faisant, aucune loi ne nous interdit de faire un petit tour, même modeste, sur les divers « modules » proposés. Qui sait, le virus va peut-être nous gagner ? Nous pourrions même demander quelques conseils avisés à notre progéniture.

Voici un petit tour d'horizon des possibilités sur les 3 Vallées. J'ai passé quelques jours à tenter ma chance sur les snowsparks des 3 Vallées en compagnie de Tom et de Maël, moins de 30 ans à eux deux. Perso, je n'ai pas fait des étincelles sur les différents « modules » mais nous avons pas mal rigolé et nous avons dressé le profil type du snowpark sympa « pour des vacances réussies avec vos ados ».

Pour eux, c'est clair, il faut de nombreux modules, si possible renouvelés chaque année, une remontée dédiée, une caméra vidéo, et d'autres camarades pour se défier.

- **Les big air bags :** tremplins avec gros tapis gonflables qui permettent de faire des sauts de toutes sortes avec une réception adoucie. Ils sont généralement exploités par des indépendants et donc payants.
- **Les half-pipes,** permettent de faire des figures et des sauts, d'un bord à l'autre, en descendant une sorte de gros tuyau semi-coupé (half-pipe donc) aux bords relevés. Ils m'ont même semblé quasi verticaux. Je n'ai fait ni figure ni saut mais la sensation de plonger, de remonter, de replonger… était très intense.
- **Les whoops,** des grosses bosses comme dos d'ânes qui s'enchaînent, se succèdent offrent des sensations de compression et de haut-le-cœur qui s'enchaînent plaisamment.
- **Les boardercross,** sortent de pistes avec virages relevés et bosses dans les rares bouts droits. En théorie, à faire à donf (comprenez à fond) en partant en même temps et à plusieurs. No comment. Perso, ce sera seule et à allure modérée. Mais que de sensations pour tous.

Pour moi, le principal c'est qu'il y ait un bistrot à proximité, si possible avec vue sur le snowpark, comme ça je peux boire un thé en admirant les djeuns et en me félicitant d'avoir lâché l'affaire ! Et bien sûr des modules faciles, progressifs, histoire de ne pas trop me prendre la honte ! À noter les boardercross et les whoops ont séduit les deux générations.

COURCHEVEL

Le Family park sous les Verdons est chouette : la trilogie modules sympas, bistrot, remontée est presque OK - même si le bistrot (au départ du téléphérique de la Saulire) est au dessus.
Le Wood park entre Courchevel 1850 et Courchevel Village 1550 est sympa avec une remontée (télésiège des Tovets) quasi dédiée mais quand même bien plus longue.

MÉRIBEL

Le Moon park sur Tougnète avec ses whoops accessibles à tous, sensations chouettes garanties, franchement allez y c'est l'fun.
Le Moon ride est sûrement bien mais nous ne l'avons pas eu le temps de le tester. C'est une ancienne piste sécurisée mais non damée située juste en dessous de la télécabine de Tougnète.
Le Area 43 sur Mottaret avec ses modules nombreux, son half-pipe professionnel, son petit half-pipe pour les peintres comme moi, ses whoops, a fait l'unanimité chez les moins de 15 ans et la plus de 50 !

MENUIRES

Nous avons aimé le grand secteur de la **Becca,** le long du télésiège de la Becca, en langage snowpark le [BK] avec vidéo, boardercross accessible à tous, soleil et pentes sympas, il ne me manquait qu'une petite terrasse au soleil pour être heureuse.
Nous nous sommes bien amusés sur le **Walibigliss sur les contreforts de la Masse,** notamment moi, sous le regard un poil condescendant des deux ados. Bien ludique en famille avec de jeunes enfants.

VAL THORENS

Mention spéciale au **snowpark de la Moutière** : il a tout bon : la remontée dédiée, les modules, la musique, la vidéo, le bistrot avec vue sur les ados. Le **boardercross d'Orelle** est chouette également.

Les 3 Vallées®
www.les3vallees.com

PAS BESOIN D'ÊTRE UN GRAND SKIEUR POUR S'OFFRIR UN GRAND SPECTACLE !

YOU DON'T NEED TO BE A GREAT SKIER TO ENJOY A GREAT SKIING EXPERIENCE!

FACILE ET ACCESSIBLE | PANORAMAS UNIQUES
SKI EN TOUTE LIBERTÉ | VOYAGE EN CLASSE CONFORT

EASY AND ACCESSIBLE | UNIQUE PANORAMAS | COMPLETE SKIING FREEDOM | TRAVEL IN FIRST CLASS

Société des Trois Vallées
www.s3v.com

www.thuria.com - Crédit photos : Shutterstock, OT Meribel/ Pascal Lebleu - D11250